॥ सत्यम शिवम सुंदरम ॥

॥ ईश्वर सत्य है सत्य ही शिव है शिव ही सुन्दर है ॥

॥ ॐ ॥

॥ सत्यं शिवं सुन्दरम् ॥

आप के अंदर विराजमान परमपिता परमेश्वर जो जगन्नाथ, जगतगुरु, पालनहार, तारनहIर है उनको मेरा सांदर प्रणाम,

इस किताब में नया कुछ भी नहीं है, बस एक नोट बनाई जो शिव को जानने और समझने में कुछ हद तक सहाय रूप हो सकती है , मैं परम कृपालु परमात्मा का अभारी हू की मुझे प्रेरणा दी , प्रभु आपको प्रणाम। आभार , जय श्री कृष्णा ।

- शिव
- शिव परिवार
- शक्तिपीठ का इतिहास / विवरण
- शिवलिंग
- नटराज का विवरण
- मंत्र / जाप का महत्व
- तंत्र, मंत्र ,यंत्र का अंतर
- शिवलिंग मंदिर के स्थान और इतिहास
- फाइबोनैचि क्या हैं?
- 369 कोड
- विज्ञान भैरव - 112 प्रकार का ध्यान
- सफलता प्राप्त करने के रहस्य
- माला / तिलक का प्रकार / महत्व
- शिव कथा / पुराण / ग्रंथ सारांश
- महाशिवरात्रि
- वेद - पुराण
- प्रदक्षिणा / परिक्रमा का महत्व , मंदिर का महत्व
- प्रार्थना कैसे काम करती है / प्रार्थना का तरीका
- नकारात्मकता / काली शक्ति को कैसे दूर करें
- छठी इंद्रिय , पीनियल ग्रंथि / तीसरी आंख / माइंडफुलनेस , 7-सेकंड नियम
- शिव पंथ

मैं कोई साधु, संत या महात्मा नहीं हू पर हमेंशा कोशिश कि है अच्छे और सच्चे मानव बनने की और इसी जन्म मैं परम ज्ञान / मुक्ति को पा सकु , यदी आप को ऐसा लगे कि नोट कुछ कांम दे गई तो आप से प्रार्थना है कि किसी ज़रुरतमंद दो लोगो को स्नेह पूर्वक भोजन दे देना।

सप्रेम प्रणाम,
आपका स्नेह और आशीर्वाद का अभिलाषी ,

पंकज .पटेल .
Zadeshwar (Bharuch) Gujrat -India.
pankaj2461969@yahoo.co.in & pankaj2461969@gmail.com

कहते हैं , श्री रामचरितमानस कि रचना करने के बाद उस महा ग्रंथ को लेकर गोस्वामी तुलसीदासजी काशी चले गए। वहाँ उन्होंने भगवान विश्वनाथ और माता अन्नपूर्णा को श्रीरामचरितमानस सुनाया। रात को पुस्तक विश्वनाथ-मन्दिर में रख दी गयी। प्रात:काल जब मन्दिर के पट खोले गये तो पुस्तक पर लिखा हुआ पाया गया- **सत्यं शिवं सुन्दरम्** । उस समय वहाँ उपस्थित लोगों ने "**सत्यं शिवं सुन्दरम्**" की आवाज भी कानों से सुनी। इसलिए कुछ रामचरितमानस के उपर सत्यम शिवम् सुंदरम भी हम लिखा हुआ देखते है।

शंकर या महादेव :

संस्कृत शब्द "शिव" का अर्थ है "शुभ, सौम्य, दयालु, परोपकारी, मैत्रीपूर्ण"। लोक व्युत्पत्ति में शिव के मूल शब्द हैं शि जिसका अर्थ है "जिसमें सभी चीजें निहित हैं, व्यापकता" और वा जिसका अर्थ है "अनुग्रह का अवतार"। शिव शब्द का अर्थ "मुक्ति, अंतिम मुक्ति" भी है

त्रिदेवों में एक देव हैं। इन्हें देवों के देव महादेव भी कहते हैं। तंत्र साधना में इन्हे भैरव के नाम से भी जाना जाता है। वेद में इनका नाम रुद्र है। यह व्यक्ति की चेतना के अन्तर्यामी हैं। इनकी अर्धांगिनी (शक्ति) का नाम पार्वती है। इनके पुत्र कार्तिकेय , अय्यपा और गणेश हैं, तथा पुत्रियां अशोक सुंदरी , ज्योति और मनसा देवी हैं।

शिव अधिक्तर योगी के रूप में देखे जाते हैं और उनकी पूजा शिवलिंग तथा मूर्ति दोनों रूपों में की जाती है।

शंकर जी सौम्य आकृति एवं रौद्ररूप दोनों के लिए विख्यात हैं। इन्हें अन्य देवों से बढ़कर माना जाने के कारण महादेव कहा जाता है। सृष्टि की उत्पत्ति, स्थिति एवं संहार के अधिपति शिव हैं। त्रिदेवों में भगवान शिव संहार के देवता माने गए हैं। शिव अनादि तथा सृष्टि प्रक्रिया के आदि स्रोत हैं । शिव का अर्थ यद्यपि कल्याणकारी माना गया है, लेकिन वे हमेशा लय एवं प्रलय दोनों को अपने अधीन किए हुए हैं। शिव सभी को समान दृष्टि से देखते है इसलिये उन्हें महादेव कहा जाता है।

रामायण में भगवान राम के कथन अनुसार शिव और राम में अंतर जानने वाला कभी भी भगवान शिव का या भगवान राम का प्रिय नहीं हो सकता। शुक्ल यजुर्वेद संहिता के अंतर्गत रुद्र अष्टाध्यायी के अनुसार सूर्य, इंद्र, विराट पुरुष, हरे वृक्ष, अन्न, जल, वायु एवं मनुष्य के कल्याण के सभी हेतु भगवान शिव के ही स्वरूप हैं।

जिस प्रकार इस ब्रह्माण्ड का ना कोई अंत है, न कोई छोर और न ही कोई शूरुआत, उसी प्रकार शिव अनादि है सम्पूर्ण ब्रह्मांड शिव के अंदर समाया हुआ है जब कुछ नहीं था तब भी शिव थे जब कुछ न होगा तब भी शिव ही होंगे। शिव को महाकाल कहा जाता है, अर्थात समय। शिव अपने इस स्वरूप द्वारा पूर्ण सृष्टि का भरण-पोषण करते हैं। इसी स्वरूप द्वारा परमात्मा ने अपने ओज व उष्णता की शक्ति से सभी ग्रहों को एकत्रित कर रखा है। परमात्मा का यह स्वरूप अत्यंत ही कल्याणकारी माना जाता है क्योंकि पूर्ण सृष्टि का आधार इसी स्वरूप पर टिका हुआ है।

व्यक्तित्व

शिव में परस्पर विरोधी भावों का सामंजस्य देखने को मिलता है। शिव के मस्तक पर एक ओर चंद्र है, तो दूसरी ओर महाविषधर सर्प भी उनके गले का हार है। वे अर्धनारीश्वर होते हुए भी कामजित हैं। गृहस्थ होते हुए भी

श्मशानवासी, वीतरागी हैं। सौम्य, आशुतोष होते हुए भी भयंकर रुद्र हैं। शिव परिवार भी इससे अछूता नहीं हैं। उनके परिवार में भूत-प्रेत, नंदी, सिंह, सर्प, मयूर व मूषक सभी का समभाव देखने को मिलता है। शिवपुत्र कार्तिकेय का वाहन मयूर है, जबकि शिव के गले में वासुकि नाग है। स्वभाव से मयूर और नाग आपस में दुश्मन हैं। इधर गणपति का वाहन चूहा है, जबकि सांप मूषकभक्षी जीव है। पार्वती का वाहन शेर है, लेकिन शिवजी का वाहन तो नंदी बैल है। इस विरोधाभास या वैचारिक भिन्नता के बावजूद परिवार में एकता है।वे स्वयं द्वंद्वों से रहित सह-अस्तित्व के महान विचार का परिचायक हैं। ऐसे हैं महाकाल शिव । ब्रह्मा और विष्णु सदाशिव के आधे अवतार है, परंतु कैलाशपति शिव "सदाशिव" के पूर्ण अवतार है। जैसे कृष्ण विष्णु के पूर्ण अवतार है उसी प्रकार कैलाशपति शिव "ओमकार सदाशिव" के पूर्ण अवतार है। सदाशिव और शिव दिखने में, वेषभूषा और गुण में बिल्कुल समान है।

वास्तव में ब्रह्मा, विष्णु और कैलाशपति शिव कोई भेद नहीं , एक ही है। परंतु सृष्टि के कार्य के लिए अलग अलग रूप लेते है ।

जन्म

उस कालरूपी ब्रह्म सदाशिव ने एक ही समय शक्ति के साथ 'शिवलोक' नामक क्षेत्र का निर्माण किया था। उस उत्तम क्षेत्र को 'काशी' कहते हैं। वह मोक्ष का स्थान है। यहां शक्ति और शिव अर्थात कालरूपी ब्रह्म सदाशिव और दुर्गा यहां पति और पत्नी के रूप में निवास करते हैं। यही पर जगतजननी ने शंकर को जन्म दिया। इस मनोरम स्थान काशीपुरी को प्रलयकाल में भी शिव और शिवा ने अपने सान्निध्य से कभी मुक्त नहीं किया था।

शिव कौन हैं - ईश्वर, पुरुष या पौराणिक कथां

शिव शून्य हैं

आज के आधुनिक विज्ञान ने साबित किया है कि इस सृष्टि में सब कुछ शून्यता से आता है और वापस शून्य में ही चला जाता है। इस अस्तित्व का आधार और संपूर्ण ब्रम्हांड का मौलिक गुण ही एक विराट शून्यता है। उसमें मौजूद आकाशगंगाएं केवल छोटी-मोटी गतिविधियां हैं, जो किसी फुहार की तरह हैं। उसके अलावा सब एक खालीपन है, जिसे शिव के नाम से जाना जाता है। शिव ही वो गर्भ हैं जिसमें से सब कुछ जन्म लेता है, और वे ही वो गुमनामी हैं, जिनमें सब कुछ फिर से समा जाता है। सब कुछ शिव से आता है, और फिर से शिव में चला जाता है। तिब्बत स्थित कैलाश पर्वत पर उनका निवास है। जहां पर शिव विराजमान हैं उस पर्वत के ठीक नीचे लोक है जो भगवान विष्णु का स्थान है। शिव के आसन के ऊपर वायुमंडल के पार क्रमश: स्वर्ग लोक और फिर ब्रह्माजी का स्थान है।

आदियोगी शिव का अर्थ – पहले योगी और पहले गुरु

आज हम जिसे योगिक विज्ञान के रूप में जानते हैं, उसके जनक शिव ही हैं। योग का अर्थ अपने सिर पर खड़े होना या अपनी सांस को रोकना नहीं है। योग, इस जीवन की मूलभूत रचना को जानने, और इसे अपनी परम संभावना तक ले जाने का विज्ञान और तकनीक है। योग विज्ञान का पहला संचार कांतिसरोवर के किनारे हुआ जो हिमालय में केदारनाथ से कुछ मील दूर पर स्थित एक बर्फीली झील है। यहां आदियोगी ने व्यवस्थित विवरण अपने पहले सात शिष्यों को देना शुरू किया। ये सात ऋषि, आज सप्तर्षि के नाम से जाने जाते हैं। ये सभी धर्मों के आने से पहले हुआ था।

शिव का दर्शन

शिव के जीवन और दर्शन को जो लोग यथार्थ दृष्टि से देखते हैं वे सही बुद्धि वाले और यथार्थ को पकड़ने वाले शिवभक्त हैं, **क्योंकि शिव का दर्शन कहता है कि यथार्थ में जियो, वर्तमान में जियो, अपनी चित्तवृत्तियों से लड़ो मत, उन्हें अजनबी बनकर देखो और कल्पना का भी यथार्थ के लिए उपयोग करो।**

शिव हर काल में

भगवान शिव ने हर काल में लोगों को दर्शन दिए हैं। राम के समय भी शिव थे। महाभारत काल में भी शिव थे और विक्रमादित्य के काल में भी शिव के दर्शन होने का उल्लेख मिलता है। भविष्य पुराण अनुसार राजा हर्षवर्धन को भी भगवान शिव ने दर्शन दिए थे।

हिन्दू धर्म में भगवान शिव को अनेक नामों से पुकारा जाता है

- ✓ **रूद्र** - जो दुखों का निर्माण व नाश करता है।
- ✓ **पशुपतिनाथ** - भगवान शिव को पशुपति इसलिए कहा जाता है क्योंकि वह पशु पक्षियों व जीवआत्माओं के स्वामी हैं
- ✓ **अर्धनारीश्वर** - शिव और शक्ति के मिलन से अर्धनारीश्वर नाम प्रचलित हुआ।
- ✓ **महादेव** - महादेव का अर्थ है महान ईश्वरीय शक्ति। महान् विश्व का पालन करते हैं।
- ✓ **भोलेनाथ** - भोलेनाथ का अर्थ है कोमल हृदय, दयालु व आसानी से माफ करने वालों में अग्रणी। यह विश्वास किया जाता है कि भगवान शंकर आसानी से किसी पर भी प्रसन्न हो जाते हैं।
- ✓ **लिंगम** - पूरे ब्रह्मांड का प्रतीक है।
- ✓ **नटराज** - नटराज को नृत्य का देवता मानते है क्योंकि भगवान शिव तांडव नृत्य के प्रेमी है।
- ✓ **महाकाल** अर्थात समय के देवता
- ✓ **आदियोगी** -पहले योगी और पहले गुरु
- ✓ **आदिनाथ शिव** - सर्वप्रथम शिव ने ही धरती पर जीवन के प्रचार-प्रसार का प्रयास किया इसलिए उन्हें 'आदिदेव' भी कहा जाता है। 'आदि' का अर्थ प्रारंभ।
- ✓ **महेश्वर-** महाभूतों के ईश्वर होने के कारण तथा संूपूर्ण लोकों की महिमा से युक्त।
- ✓ **त्र्यंबक-** आकाश, जल, पृथ्वी तीनों अंबास्वरूपा देवियों को अपनाते हैं।
- ✓ **शिव-** कल्याणकारी, समृद्धि देनेवाले हैं।
- ✓ **हर-** सब देवताओं को काबू में करके उनका ऐश्वर्य हरनेवाले।
- ✓ **त्रिनेत्र-** अपने ललाट पर बलपूर्वक तीसरा नेत्र उत्पन्न किया था।

शिव के अवतार

जिस प्रकार विष्णु के 24 अवतार हैं उसी प्रकार शिव के भी 28 अवतार हैं।

शिव पुराण में शिव के दशावतारों का वर्णन मिलता है।

महाकाल , तारा , भुवनेश , षोडश , भैरव , छिन्नमस्तक गिरिजा , धूम्रवान ,बगलामुखी , मातंग और कमल नामक अवतार हैं।
भगवान शंकर के ये दसों अवतार तन्त्र शास्त्र से सम्बन्धित हैं।

शिव के अन्य ग्यारह अवतारों में

कपाली , पिंगल ,भीम ,विरुपाक्ष , विलोहित ,शास्ता ,अजपाद ,आपिर्बुध्य ,शम्भु ,चण्ड तथा भव का उल्लेख मिलता है। ये सभी सुख देने वाले शिव रूप हैं। दैत्यों के संहारक और देवताओं के रक्षक हैं।

शिव के अंशावतार

इन अवतारों के अतिरिक्त शिव के दुर्वासा, हनुमान, महेश, वृषभ, पिप्पलाद, वैश्यानाथ, द्विजेश्वर, हंसरूप, अवधूतेश्वर, भिक्षुवर्य, सुरेश्वर, ब्रह्मचारी, सुनटनतर्क, द्विज, अश्वत्थामा, किरात और नतेश्वर आदि अवतारों का उल्लेख भी 'शिव पुराण' में हुआ है।

भगवान शिव ही समस्त सृष्टि के आदि कारण हैं। भगवान शिव अजन्मे माने जानते हैं, ऐसा कहा जाता है कि उनका न तो कोई आरम्भ हुआ है और न ही अंत होगा। इसीलिए वे अवतार न होकर साक्षात ईश्वर हैं। क्या अपने कभी सोचा है कि आखिर भगवान शिव गले में नाग, हाथ में त्रिशूल, सिर पर गंगा, शेर की खाल क्यों पहनते हैं, इन सबके पीछे कोई न कोई कहानी जुड़ी हुई है|

1. गले में सर्प

भगवान शिव अपने गले में सर्प धारण करते हैं| यह सर्प उनके गले में तीन बार लिपटे रहता है जो भूत, वर्तमान एवं भविष्य का सूचक है| सर्पों को भगवान शंकर के अधीन होना यही संकेत है कि भगवान शंकर तमोगुण, दोष, विकारों के नियंत्रक व संहारक हैं, जो कलह का कारण ही नहीं बल्कि जीवन के लिये घातक भी

होते हैं। इसलिए उन्हें कालों का काल भी कहा जाता है| सर्प को कुंडलिनी शक्ति भी कहा गया है जोकि एक निष्क्रिय ऊर्जा है और हर एक के भीतर होती है|

2. तीसरी आंख

भगवान शिव के प्रतीकों में से एक उनका तीसरा नेत्र है जोकि उनके माथे के बीच में है| ऐसा माना जाता है कि जब वह बहुत गुस्से मे होते हैं तो उनका तीसरा नेत्र खुल जाता है और फिर प्रलय का आगमन होता है| इसीलिए तीसरे नेत्र को ज्ञान और सर्व-भूत का प्रतीक कहा जाता है। वस्तुत: शिव का तीसरा नेत्र सांसारिक वस्तुओं से परे संसार को देखने का बोध कराता है। यह एक ऐसी दृष्टि का बोध कराती है जो पाँचों इंद्रियों से परे है। इसलिये शिव को त्र्यम्बक कहा गया है।

3. त्रिशूल

भगवान शिव अपने हाथ में त्रिशूल धारण करते हैं| शिव का त्रिशूल मानव शरीर में मौजूद तीन मूलभूत नाड़ियों बायीं, दाहिनी और मध्य का सूचक है| इसके अलावा त्रिशूल इच्छा, लड़ाई और ज्ञान का भी प्रतिनिधित्व करता है| ऐसा कहा जाता है कि इन नाड़ियों से होकर ही उर्जा की गति निर्धारित होती है और गुजरती है|

4. अर्धचन्द्र

भगवान शिव अर्धचन्द्र को आभूषण की तरह अपनी जटा के एक हिस्से में धारण करते है। इसलिए उन्हें "चंद्रशेखर" या "सोम" कहा गया है| वास्तव में अर्धचन्द्र अपने पांचवें दिन के चरण में चंद्रमा बनता है और समय के चक्र के निर्माण में शुरू से अंत तक विकसित रहने का प्रतीक है। भगवान शिव के सिर पर चन्द्र का होना समय को नियंत्रण करने का प्रतीक है क्योंकि चन्द्र समय को बताने का एक माध्यम है|

5. जटा (उलझे हुए बाल)

उनके उलझे हुए बाल पवन या वायु का प्रवाह, जो सभी जीवित प्राणियों में मौजूद सांस का सूक्ष्म रूप है, का प्रतिनिधित्व करता है। इससे पता चलता है कि शिव पशुपतिनाथ, सभी जीवित प्राणियों के प्रभु हैं।

6. नीला गला या कंठ

शिव को नीलकंठ के नाम से भी जाना जाता है| समुद्र मंथन के दौरान जो जहर आया था उसको उन्होंने निगल लिया था| इस जहर को उनके गले में ही रोक दिया था और इस प्रकार यह नीले रंग में बदल गया। तब से उन्हें नीलकंठ कहा जाने लगा|

7. रूद्राक्ष

भगवान शिव अपने गले में रूद्राक्ष की माला पहनते है जोकि रूद्राक्ष पेड़ के 108 बीजों से मिलकर बनी है| 'रूद्राक्ष' शब्द, 'रूद्र' (जो शिव का दूसरा नाम है) और 'अक्श' (अर्थात आँसू) से बना है। इसके पीछे कहानी यह है कि जब भगवान शिव ने गहरे ध्यान के बाद अपनी आँखें खोली, तो उनकी आँख से आंसू की बूंद पृथ्वी पर गिर गयी और पवित्र रूद्राक्ष के पेड़ में बदल गया। रूद्राक्ष के मोती दुनिया के निर्माण में इस्तेमाल हुए तत्वों का प्रतिनिधित्व करते हैं| यह भी सच है कि भगवान शिव अपने ब्रह्मांडीय कानूनों के बारे में दृढ रहते है और सख्ती से ब्रह्मांड में कानून और व्यवस्था बनाए रखते है।

8. डमरू

यह एक छोटे से आकार का ड्रम है जोकि भगवान शिव के हाथ में रहता है और इसीलिए भगवान शिव को "डमरू-हस्त" कहा जाता है| डमरू के दो अलग-अलग भाग एक पतले गले जैसी संरचना से जुड़े होते हैं| डमरू के अलग-अलग भाग अस्तित्व की दो भिन्न परिस्थिति "अव्यक्त" और "प्रकट" का प्रतिनिधित्व करता है| जब डमरू हिलता है तो इससे ब्रह्मांडीय ध्वनि "नाद" उत्पन्न होता है जो गहरे ध्यान के दौरान सुना जा सकता है| हिन्दू शास्त्रों के अनुसार, "नाद" सृजन का स्रोत है। डमरू भगवान शिव के प्रसिद्ध नृत्य "नटराज" का अभिन्न भाग है, जो शिव की प्रमुख विशेषताओं में से एक है।

9. कमंडल

पानी का बर्तन (कमंडल) अक्सर भगवान से सटे हुए दिखाया जाता है| ऐसा कहा गया है कि यह एक सूखे कद्दू और अमृत से बना हुआ है। कमंडल को भारतीय योगियों और संतों की बुनियादी जरूरत की एक प्रमुख वस्तु के रूप में दिखाया जाता है। इसका एक गहरा महत्व है। जिस प्रकार से पके हुए कद्दू को पेड़ से तोड़ने के बाद उसके छिलके को हटाकर शरबत के लिए प्रयोग किया जाता है, उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति को भौतिक दुनिया से अपने लगाव को समाप्त कर अपने भीतर की अहंकारी इच्छाओं का त्याग करना चाहिए ताकि वह स्वयं के आनंद का अनुभव करने कर सके| अतः कमंडल अमृत का प्रतीक है|

10. विभूति

भगवान के माथे पर राख की तीन लाइन विभूति के रूप में जानी जाती है। यह भगवान और उसके प्रकट होने की महिमा की अमरता का प्रतीक है।

11. कुंडल

दो कान के छल्ले, जिन्हें “अलक्ष्य” (जिसका अर्थ है "जो किसी भी माध्यम के द्वारा दिखाया नहीं जा सकता") और निरंजन (जिसका अर्थ है 'जो नश्वर आंखों से नहीं देखा जा सकता है"), भगवान द्वारा पहनें गए है| प्रभु के कानों में सुशोभित गहने दर्शाते हैं कि भगवान शिव साधारण धारणा से परे है। उल्लेखनीय है कि प्रभु के बाएं कान का कुंडल महिला स्वरूप द्वारा इस्तेमाल किया गया है और उनके दाएं कान का कुंडल पुरूष स्वरूप द्वारा इस्तेमाल किया गया है। दोनों कानों में विभूषित कुंडल शिव और शक्ति (पुरुष और महिला) के रूप में सृष्टि के सिद्धांत का प्रतिनिधित्व करते हैं।

12. बाघ की खाल

हिन्दू पौराणिक कथाओं में कहा गया है कि बाघ शक्ति और सत्ता का प्रतीक है तथा शक्ति की देवी का वाहन है। भगवान शिव अक्सर इस पर बैठते हैं या इस खाल को पहनते है, जोकि यह दर्शाता है कि वह शक्ति के मालिक हैं और सभी शक्तियों से ऊपर हैं| बाघ ऊर्जा का भी प्रतिनिधित्व करता है| वह इस ऊर्जा का उपयोग कर इस अंतहीन सांसारिक चक्र में ब्रह्मांड परियोजना सक्रिय से चलाते है।

13. पवित्र गंगा

गंगा नदी (या गंगा) हिन्दूओं के लिए सबसे पवित्र नदी मानी जाती है। एक पौराणिक कथा के अनुसार, गंगा नदी का स्रोत शिव है और उनकी जटाओं से बहती है। भगवान शिव अक्सर गंगाधर या " गंगा नदी के वाहक" के रूप में जाने जाते है। गंगा नदी रूद्र के रचनात्मक पहलुओं को दर्शाती है। भगवान शिव द्वारा गंगा को धारण करना यह भी इंगित करता है कि शिव न केवल विनाश के भगवान है लेकिन वह ज्ञान, पवित्रता और भक्तों को शांति भी प्रदान करते है।

14. शिव लिंग

सभी मंदिरों में आपको भगवान शिव की मूर्ति नहीं दिखती होगी। इसके बजाय वहाँ एक काले या भूरे रंग का शिव लिंग होता है जोकि भगवान शिव के अस्तित्व का प्रतिनिधित्व करता है|

15. सांड (नंदी)

नंदी बैल भगवान शिव के करीबी विश्वासपात्रों में से एक है। यही कारण है कि बैल नंदी सभी शिव मंदिरों के बाहर रखा जाता है। भगवान शिव के भक्त बैल के कान में अपनी इच्छाओं को कहते है ताकि यह महादेव तक पहुँच सके।

भगवान शिव का परिवार ही एकमात्र ऐसा परिवार हैं जहा स्वयं शिव से लेकर उनके वाहन नंदी तक सब पूजे जाते हैं।

कार्तिकेय

कार्तिकेय भगवान शिव और माता पार्वती के पुत्र हैं। माता द्वारा दिये गए एक शाप के कारण ही ये सदैव बालक रूप में रहते हैं। परंतु उनके इस बालक स्वरूप का भी एक रहस्य है। इनका एक नाम 'स्कन्द' भी है और इन्हें दक्षिण भारत में 'मुरुगन' भी कहा जाता है। भगवान कार्तिकेय के अधिकतर भक्त तमिल हिन्दू हैं। इनकी पूजा मुख्यत: भारत के दक्षिणी राज्यों और विशेषकर तमिलनाडु में होती है। इसके अतिरिक्त विश्व में श्रीलंका, मलेशिया, सिंगापुर आदि में भी इन्हें पूजा जाता है। भगवान स्कंद के सबसे प्रसिद्ध मंदिर तमिलनाडू में स्थित हैं, इन्हें **तमिलों के देवता** कह कर भी संबोधित किया जाता है।

जन्म कथा

कार्तिकेय की जन्म कथा के विषय में पुराणों से ज्ञात होता है कि पिता दक्ष के यहाँ आयोजित एक यज्ञ में भगवान शिव के अपमान से दु:खी होकर सती यज्ञ की अग्नि में ही आत्मदाह कर लेती हैं। उनके ऐसा करने से सृष्टि शक्ति हीन हो जाती है। तब दैत्यों का अत्याचार ओर आतंक फैल जाता है और देवताओं को पराजय का समाना करना पड़ता है, जिस कारण सभी देवता भगवान ब्रह्मा के पास पहुंचते हैं और अपनी रक्षार्थ उनसे प्रार्थना करते हैं। ब्रह्मा उनके दु:ख को जानकर उनसे कहते हैं कि तारक का अंत भगवान शिव के पुत्र द्वारा ही संभव है। परंतु सती के अंत के पश्चात् भगवान शिव गहन साधना में लीन हुए रहते हैं। इंद्र और अन्य देव भगवान शिव के पास जाते हैं। तब भगवान शंकर पार्वती के अपने प्रति अनुराग की परीक्षा लेते हैं और पार्वती की तपस्या से प्रसन्न होते हैं और इस तरह शुभ घड़ी और शुभ मुहूर्त में शिव जी और पार्वती का विवाह हो जाता है। इस प्रकार कार्तिकेय का जन्म होता है। कार्तिकेय तारकासुर का वध करके देवों को उनका स्थान प्रदान करते हैं। पुराणों के अनुसार षष्ठी तिथि को कार्तिकेय भगवान का जन्म हुआ था, इसलिए इस दिन स्कन्द भगवान की पूजा का विशेष महत्व है। कार्तिकेय स्वामी सेनाधिप हैं, शक्ति के अधिदेव हैं, प्रतिष्ठा, विजय, व्यवस्था, अनुशासन सभी कुछ इनकी कृपा से सम्पन्न होते हैं। कृत्तिकाओं ने इन्हें अपना पुत्र बनाया था, इस कारण इन्हें 'कार्तिकेय' कहा गया, देवताओं ने इन्हें अपना सेनापतित्व प्रदान किया।

माता का शाप

एक बार शंकर भगवान ने पार्वती के साथ जुआ खेलने की अभिलाषा प्रकट की। खेल में भगवान शंकर अपना सब कुछ हार गए। हारने के बाद भोलेनाथ अपनी लीला को रचते हुए पत्तो के वस्त्र पहनकर गंगा के तट पर चले गए। कार्तिकेय जी को जब सारी बात पता चली, तो वह माता पार्वती से समस्त वस्तुएँ वापस लेने आए। इस बार खेल में पार्वती हार गईं तथा कार्तिकेय शंकर जी का सारा सामान लेकर वापस चले गए। अब इधर पार्वती भी चिंतित हो गईं कि सारा सामान भी गया तथा पति भी दूर हो गए। पार्वती जी ने अपनी व्यथा अपने प्रिय पुत्र गणेश को बताई तो मातृ भक्त गणोश जी स्वयं खेल खेलने शंकर भगवान के पास पहुंचे। गणेश जी जीत गए तथा लौटकर अपनी जीत का समाचार माता को सुनाया। इस पर पार्वती बोलीं कि उन्हें अपने पिता को साथ लेकर आना चाहिए था। गणेशफिर भोलेनाथ की खोज करने निकल पड़े। भोलेनाथ से उनकी भेंट हरिद्वार में हुई। उस समय भोलेनाथ भगवान विष्णु व कार्तिकेय के साथ भ्रमण कर रहे थे। पार्वती से नाराज़ भोलेनाथ ने लौटने से मना कर दिया। भोलेनाथ के भक्त रावण ने गणेश के वाहन मूषक को बिल्ली का रूप धारण करके डरा दिया। मूषक गणेश जी को छोड़कर भाग गए। इधर भगवान विष्णु ने भोलेनाथ की इच्छा से पासा का रूप धारण कर लिया। गणेश जी ने माता के उदास होने की बात भोलेनाथ को कह सुनाई।

इस पर भोलेनाथ बोले कि हमने नया पासा बनवाया है, अगर तुम्हारी माता पुन: खेल खेलने को सहमत हों, तो मैं वापस चल सकता हूँ।

गणेश जी के आश्वासन पर भोलेनाथ वापस पार्वती के पास पहुंचे तथा खेल खेलने को कहा। इस पर पार्वती हंस पड़ी व बोलीं- 'अभी पास क्या चीज़ है, जिससे खेल खेला जाए।' यह सुनकर भोलेनाथ चुप हो गए। इस पर नारद ने अपनी वीणा आदि सामग्री उन्हें दी। इस खेल में भोलेनाथ हर बार जीतने लगे। एक दो पासे फैंकने के बाद गणेश जी समझ गए तथा उन्होंने भगवान विष्णु के पासा रूप धारण करने का रहस्य माता पार्वती को बता दिया। सारी बात सुनकर पार्वती जी को क्रोध आ गया। रावण ने माता को समझाने का प्रयास किया, पर उनका क्रोध शांत नहीं हुआ तथा क्रोधवश उन्होंने भोलेनाथ को शाप दे दिया कि गंगा की धारा का बोझ उनके सिर पर रहेगा। नारद को कभी एक स्थान पर न टिकने का अभिषाप मिला। भगवान विष्णु को शाप दिया कि यही रावण तुम्हारा शत्रु होगा तथा रावण को शाप दिया कि विष्णु ही तुम्हारा विनाश करेंगे। कार्तिकेय को भी माता पार्वती ने कभी जवान न होने का शाप दे दिया।

पार्वती का वरदान

इस पर सर्वजन चिंतित हो उठे। तब नारद जी ने अपनी विनोदपूर्ण बातों से माता का क्रोध शांत किया, तो माता ने उन्हें वरदान मांगने को कहा। नारद जी बोले कि आप सभी को वरदान दें, तभी मैं वरदान लूँगा। पार्वती जी सहमत हो गईं। तब शंकर ने कार्तिक शुक्ल के दिन जुए में विजयी रहने वाले को वर्ष भर विजयी बनाने का वरदान मांगा। भगवान विष्णु ने अपने प्रत्येक छोटे-बड़े कार्य में सफलता का वर मांगा, परंतु कार्तिकेय ने सदा बालक रहने का ही वर मांगा तथा कहा- 'मुझे विषय वासना का संसर्ग न हो तथा सदा भगवत स्मरण में लीन रहूँ।' अंत में नारद जी ने देवर्षि होने का वरदान मांगा। माता पार्वती ने रावण को समस्त वेदों की सुविस्तृत व्याख्या देते हुए सबके लिए तथास्तु कहा।

संस्कृत ग्रंथ अमरकोष के अनुसार कार्तिकेय के निम्न नाम हैं:

भूतेश , भगवत् , महासेन , शरजन्मा , षडानन , पार्वतीनन्दन ,स्कन्द , सेनानी , अग्निभू , गुह , बाहुलेय , तारकजित् , विशाख , शिखिवाहन , शक्तिश्वर , कुमार , क्रौञ्चदारण

मुरुगन के प्रसिद्ध मन्दिर

निम्नलिखित छह आवास, जिसे 'आरुपदै विदु' के नाम से जाना जाता है, भारत के तमिलनाडु में भगवान मुरुगन के भक्तों के लिए बहुत ही मुख्य तीर्थ स्थानों में से हैं-

1. पलनी मुरुगन मन्दिर - कोयंबटूर से 100 कि.मी. पूर्वी-दक्षिण में स्थित।
2. स्वामीमलई मुरुगन मन्दिर - कुंभकोणम के पास।
3. तिरुत्तनी मुरुगन मन्दिर - चेन्नई से 84 कि.मी.।
4. पज्हमुदिर्चोलाई मुरुगन मन्दिर - मदुरई से 10 कि.मी. उत्तर में स्थित।
5. श्री सुब्रहमन्य स्वामी देवस्थानम, तिरुचेन्दुर - तूतुकुडी से 40 कि.मी. दक्षिण में स्थित।
6. तिरुप्परनकुंद्रम मुरुगन मन्दिर - मदुरई से 10 कि.मी. दक्षिण में स्थित।
7. 'मरुदमलै मुरुगन मन्दिर' (कोयंबतूर का उपनगर) एक और प्रमुख तीर्थ स्थान है।
8. भारत के कर्णाटक में मंगलौर शहर के पास 'कुक्के सुब्रमण्या मन्दिर' भी बहुत प्रसिद्ध तीर्थ स्थान है, जो भगवान 'मुरुगन' को समर्पित हैं। लेकिन यह भगवान मुरुगन के उन छह निवास स्थान का हिस्सा नहीं है, जो तमिलनाडु में स्थित हैं।

गणेश

भारत के अति प्राचीन देवता हैं। ऋग्वेद में गणपति शब्द आया है। यजुर्वेद में भी ये उल्लेख है। प्रत्येक शुभ कार्य से पहले श्री गणेशजी की पूजा होती है। श्री गणेश को यह स्थान कब से प्राप्त हुआ, इस संबंध में अनेक मत प्रचलित है। पुराणों में गणेश के संबंध में अनेक आख्यान वर्णित है।

- ✓ **एक के अनुसार** शनि की दृष्टि पड़ने से शिशु गणेश का सिर जल कर भस्म हो गया। इस पर दु:खी पार्वती से ब्रह्मा ने कहा- जिसका सिर सर्वप्रथम मिले उसे गणेश के सिर पर लगा दो। पहला सिर हाथी के बच्चे का ही मिला। इस प्रकार गणेश 'गजानन' बन गए।
- ✓ **दूसरी कथा** के अनुसार गणेश को द्वार पर बिठा कर पार्वती स्नान करने लगीं। इतने में शिव आए और पार्वती के भवन में प्रवेश करने लगे। गणेश ने जब उन्हें रोका तो क्रुद्ध शिव ने उसका सिर काट दिया।
- ✓ एक दंत होने के संबंध में कथा मिलती है कि शिव-पार्वती अपने शयन कक्ष में थे और गणेश द्वार पर बैठे थे। इतने में परशुराम आए और उसी क्षण शिवजी से मिलने का आग्रह करने लगे। जब गणेश ने रोका तो परशुराम ने अपने फरसे से उनका एक दांत तोड़ दिया।
- ✓ एक के अनुसार आदिम काल में कोई यक्ष राक्षस लोगों को दु:खी करता था। कार्यों को निर्विघ्न संपन्न करने के लिए उसे अनुकूल करना आवश्यक था। इसलिए उसकी पूजा होने लगी और कालांतर में यही विघ्नेशवर या विघ्न विनायक कहलाए। जो विद्वान् गणेश को आर्येतर देवता मानते हुए उनके आर्य देव परिवार में बाद में प्रविष्ट होने की बात कहते हैं, उनके अनुसार आर्येतर गण में हाथी की पूजा प्रचलित थी। इसी से गजबदन गणेश की कल्पना और पूजा का आरंभ हुआ। यह भी कहा जाता है कि आर्येतर जातियों में ग्राम देवता के रूप में गणेश का रक्त से अभिषेक होता था। आर्य देवमंडल में सम्मिलित होने के बाद सिन्दूर चढ़ाना इसी का प्रतीक है। प्रारंभिक गणराज्यों में गणपति के प्रति जो भावना थी उसके आधार पर देवमंडल में गणपति की कल्पना को भी एक कारण माना जाता है।

धार्मिक मान्यतानुसार हिन्दू धर्म में गणेश जी सर्वोपरि स्थान रखते हैं। सभी देवताओं में इनकी पूजा-अर्चना सर्वप्रथम की जाती है। श्री गणेश जी विघ्न विनायक हैं। भाद्रपद शुक्ल चतुर्थी को मध्याह्न के समय श्री गणेश जी का जन्म हुआ था। ये शिव और पार्वती के दूसरे पुत्र हैं। भगवान श्री गणेश का स्वरूप अत्यन्त ही मनोहर एवं मंगलदायक है। वे एकदन्त और चतुर्बाहु हैं। अपने चारों हाथों में वे क्रमश: पाश, अंकुश, मोदकपात्र तथा वरमुद्रा धारण करते हैं। वे रक्तवर्ण, लम्बोदर, शूर्पकर्ण तथा पीतवस्त्रधारी हैं। वे रक्त चन्दन धारण करते हैं तथा उन्हें रक्तवर्ण के पुष्प विशेष प्रिय हैं। वे अपने उपासकों पर शीघ्र प्रसन्न होकर उनकी समस्त मनोकामनाएँ पूर्ण करते हैं। एक रूप में भगवान श्रीगणेश उमा-महेश्वर के पुत्र हैं। वे अग्रपूज्य, गणों के ईश, स्वस्तिकरूप तथा प्रणवस्वरूप हैं।

निम्नलिखित बारह नाम अत्यन्त प्रसिद्ध हैं। इन नामों का पाठ अथवा श्रवण करने से विद्यारम्भ, विवाह, गृह-नगरों में प्रवेश तथा गृह-नगर से यात्रा में कोई विघ्न नहीं होता है।

सुमुख , एकदन्त , कपिल , गजकर्णक ,लम्बोदर ,विकट ,विघ्ननाशक ,विनायक , धूम्रकेतु ,गणाध्यक्ष
भालचन्द्र , विघ्नराज , द्वैमातुर ,गणाधिप , हेरम्ब , गजानन

पुराणों में वर्णन

- पद्म पुराण के अनुसार एक बार श्री पार्वती जी ने अपने शरीर के मैल से एक पुरुषाकृति बनायी, जिसका मुख हाथी के समान था। फिर उस आकृति को उन्होंने गंगा में डाल दिया। गंगाजी में पड़ते ही वह आकृति विशालकाय हो गयी। पार्वती जी ने उसे पुत्र कहकर पुकारा। देव समुदाय ने उन्हें **गांगेय** कहकर सम्मान दिया और ब्रह्मा जी ने उन्हें गणों का आधिपत्य प्रदान करके श्री गणेश नाम दिया।
- लिंग पुराण के अनुसार एक बार देवताओं ने भगवान शिव की उपासना करके उनसे सुरद्रोही दानवों के दुष्टकर्म में विघ्न उपस्थित करने के लिये वर माँगा। आशुतोष शिव ने 'तथास्तु' कहकर देवताओं को संतुष्ट कर दिया। समय आने पर गणेश जी का प्राकट्य हुआ। उनका मुख हाथी के समान था और उनके एक हाथ में त्रिशूल तथा दूसरे में पाश था। देवताओं ने सुमन-वृष्टि करते हुए गजानन के चरणों में बार-बार प्रणाम किया। भगवान शिव ने गणेश जी को दैत्यों के कार्यों में विघ्न उपस्थित करके देवताओं और ब्राह्मणों का उपकार करने का आदेश दिया। इसी तरह से ब्रह्म वैवर्त पुराण, स्कन्द पुराण तथा शिव पुराण में भी भगवान श्री गणेश जी के अवतार की भिन्न-भिन्न कथाएँ मिलती हैं प्रजापति विश्वकर्मा की सिद्धि-बुद्धि नामक दो कन्याएँ गणेश जी की पत्नियाँ हैं। सिद्धि से शुभ और बुद्धि से लाभ नाम के शोभा सम्पन्न दो पुत्र हुए।
- शास्त्रों और पुराणों में सिंह, मयूर और मूषक को गणेश जी का वाहन बताया गया है। गणेश पुराण के क्रीडाखण्ड में उल्लेख है कि सत युग में गणेशजी का वाहन सिंह है। वे दस भुजाओं वाले, तेजस्वरूप तथा सबको वर देने वाले हैं और उनका नाम विनायक है।त्रेता युग में उनका वाहन मयूर है, वर्णन श्वेत है तथा तीनों लोकों में वे मयूरेश्वर-नाम से विख्यात हैं और छ: भुजाओं वाले हैं।द्वापर युग में उनका वर्ण लाल है। वे चार भुजाओं वाले और मूषक वाहनवाले हैं तथा गजानन नाम से प्रसिद्ध हैं।कलि युग में उनका धूम्रवर्ण है। वे घोड़े पर आरूढ़ रहते हैं, उनके दो हाथ है तथा उनका नाम धूम्रकेतु है।
- मोदकप्रिय श्रीगणेश जी विद्या-बुद्धि और समस्त सिद्धियों के दाता तथा थोड़ी उपासना से प्रसन्न हो जाते हैं। उनके जप का मन्त्र **ॐ गं गणपतये नम:** है।
- गणपति नित्य देवता हैं; जगदम्बिका लीलामयी हैं। कैलास पर अपने अन्त:पुर में वे विराजमान थीं। सेविकाएँ उबटन लगा रही थीं। शरीर से गिरे उबटन को उन आदिशक्ति ने एकत्र किया और एकमूर्ति बना डाली। उन चेतनामयी का वह शिशु अचेतन तो होता नहीं। उसने माता को प्रणाम किया और आज्ञा माँगी। उसे कहा गया कि बिना आज्ञा कोई द्वार से अंदर न आने पाये। बालक डंडा लेकर द्वार पर खड़ा हो गया। भगवान शंकर अन्त:पुर में जाने लगे तो उसने रोक दिया। भगवान भूतनाथ कम विनोदी नहीं हैं। उन्होंने देवताओं को आज्ञा दी। बालक को द्वार से हटा देने की। इन्द्र, वरुण, कुबेर, यम आदि सब उसके डंडे से आहत होकर भाग खड़े हुए- वह महाशक्ति का पुत्र जो था। इतना औद्धत्य उचित नहीं। भगवान शंकर ने त्रिशूल उठाया और बालक का मस्तक काट दिया।'मेरा पुत्र!' जगदम्बा का स्नेह रोष में परिणत हो गया। देवताओं ने उनके बच्चे का वध करा दिया था। पुत्र का शव देखकर माता कैसे शान्त रहे। देवताओं ने भगवान शंकर की स्तुति की।'किसी नवजात शिशु का मस्तक उसके धड़ से लगा दो।' एक गजराज का नवजात शिशु मिला उस समय। उसी का मस्तक पाकर वह बालक गजानन हो गया। अपने अग्रज कार्तिकेय के साथ संग्राम में उसका एक दाँत टूट गया और तबसे गणेश जी एकदन्त हैं।
- ब्रह्मा जी जब 'देवताओं में कौन प्रथम पूज्य हो' इसका निर्णय करने लगे, तब पृथ्वी-प्रदक्षिणा ही शक्ति का निदर्शन मानी गयी। श्री गणेश जी का मूषक कैसे सबसे आगे दौड़े। उन्होंने देवर्षि के उपदेश से भूमि पर 'राम' नाम लिखा और उसकी प्रदक्षिणा कर ली; पुराणान्तर के अनुसार

भगवान शंकर और पार्वती जी की प्रदक्षिणा की। वे दोनों प्रकार सम्पूर्ण भुवनों की प्रदक्षिणा कर चुके थे। सबसे पहले पहुँचे थे। भगवान ब्रह्मा ने उन्हें प्रथम पूज्य बनाया। प्रत्येक कर्म में उनकी प्रथम पूजा होती है। वे भगवान शंकर के गणों के मुख्य अधिपति हैं। उन गणाधिप की प्रथम पूजा न हो तो कर्म के निर्विघ्न पूर्ण होने की आशा कम ही रहती है।

- पंच देवोपासना में भगवान गणपति मुख्य हैं। प्रत्येक कार्य का प्रारम्भ 'श्रीगणेश' अर्थात् उनके स्मरण-वन्दन से ही होता है। उनकी नैष्ठिक उपासना करने वाला सम्प्रदाय भी था। दक्षिण भारत में भगवान गणपति की उपासना बहुत धूम-धाम से होती है। 'कलौ चण्डीविनायकौ।' जिन लोगों को कोई भौतिक सिद्धि चाहिये, वे इस युग में गणेश जी को शीघ्र प्रसन्न कर पाते हैं। वे मंगलमूर्ति सिद्धिसदन बहुत अल्प श्रम से द्रवित होते हैं।
- भगवान गणेश बुद्धि के अधिष्ठाता हैं। वे साक्षात प्रणवरूप हैं। उनके श्रीविग्रह का ध्यान, उनके मंगलमय नाम का जप और उनकी आराधना मेधा-शक्ति को तीव्र करती है। महाभारत के यदि वे लेखक न बनते तो भगवान व्यास के इस पंचम वेद से जगत वंचित ही रह जाता।
- गणेश और हनुमान ही कलि युग के ऐसे देवता हैं, जो अपने भक्तों से कभी रुठते नहीं, अत: इनकी आराधना करने वालों से ग़लतियां भी होती हैं, तो वह क्षम्य होती हैं। साधना चाहे सात्विक हो या तामसिक, मारण, मोहन, उच्चाटन, वशीकरण या फिर मोक्ष की साधना हो अग्रपूजा गणेश जी की ही होती है। भगवान गणेश संगीत के स्वर 'धैवत' से भी मुख्य रूप से जुड़े हुए हैं। गणेश जी ही ऐसे देवता हैं, जिनकी पूजा घास-फूस अपितु पेड़-पौधों की पत्तियों से भी करके उनका आशीर्वाद प्राप्त किया जा सकता है। इनकी पूजा के लिए इनके प्रधान 21 नामों से 21 पत्ते अर्पण करने का विधान मिलता है।

विनायक की पूजा

गणेशजी की आराधना ,पत्रं पुष्पं फलं तोयं यों मे भक्त्या प्रच्छति अर्थात् पत्र, पुष्प, फल और जल के द्वारा भक्ति भाव से की गई पूजा लाभदायी रहती है। षोड़षोपचार विधि से इनकी पूजा की जाती है। गणेश की पूजा अगर विधिवत की जाए, तो इनकी पतिव्रता पत्नियां रिद्धि-सिद्धि और बुद्धि भी प्रसन्न होकर घर-परिवार में सुख शांति और संतान को निर्मल विद्या-बुद्धि देती है।

भगवान गणेश की शास्त्रीय विधि भी इस प्रकार है। इनके क्रमों की संख्या 16 है। आह्वान, आसन, पाद्य, अर्घ्य, आचमनीय, स्नान, वस्त्र, यज्ञोपवीत, गंधपुष्प, पुष्पमाला, धूप-दीप, नैवेद्य, ताम्बूल, आरती-प्रदक्षिणा और पुष्पांजलि आदि। गणेश गायत्री मन्त्र से ही इनकी आराधना कर सकते हैं। भगवान गणेश की पूजा के लिए ऋग्वेद के गणेश अथर्व सूत्र में कहा गया है कि रक्त पुष्पै सुपूजितम अर्थात् लाल फूल से विनायक की पूजा का विशेष महत्त्व है। स्नानादि करके सामग्री के साथ अपने घर के मंदिर में बैठे, अपने आपको पवित्रीकरण मन्त्र पढ़कर घी का दीप जलाएं और दीपस्थ देवतायै नम: कहकर उन्हें अग्निकोण में स्थापित कर दें। इसके बाद गणेशजी की पूजा करें। अगर कोई मन्त्र न आता हो, तो 'गं गणपतये नम:' मन्त्र को पढ़ते हुए पूजन में लाई गई सामग्री गणपति पर चढाएं, यहीं से आपकी पूजा स्वीकार होगी और आपको शुभ-लाभ की

अनुभूति मिलेगी। गणेश जी की आरती और पूजा किसी कार्य को प्रारम्भ करने से पहले की जाती है और प्रार्थना करते हैं कि कार्य निर्विघ्न पूरा हो।

गणेश की मूर्तिकला

शैव, वैष्णव सभी के बीच गणेश आज एक सर्वमान्य देवता है। शिव मंदिर में तो गणेश की मूर्ति होना अनिवार्य है। भारतीय मूर्तिकला और चित्रकला में गणेश के पांच सिर और तीन दाँत भी चित्रित मिलते हैं। आरंभ में दो भुजाओं की मूर्तियां बनीं, पर बाद में सोलह भुजाओं तक की मूर्तियों का निर्माण हुआ। उत्तर भारत में अकेले गणेश के मंदिर विरले ही मिलेंगे, किन्तु महाराष्ट्र और दक्षिण भारत में उनका बाहुल्य है। 'तिलक' के समय से महाराष्ट्र के गणेश उत्सव ने धार्मिक के साथ राजनीतिक महत्त्व भी प्राप्त कर लिया।

सती

शिव पुराण में

दक्ष प्रजापति का विवाह वीरनी से हुआ था। दक्ष ने ब्रह्मा की प्रेरणा से आदिशक्ति भवानी को तपस्या से प्रसन्न करके वर प्राप्त किया था कि वे उसके घर में जन्म लेंगी। कालांतर में भवानी ने वीरनी के गर्भ से जन्म लिया। उसका नाम सती रखा गया। सती ने शिव की तपस्या की तथा उनकी पत्नी होने का वरदान प्राप्त किया। ब्रह्मा दक्ष के पास विवाह-प्रस्ताव लेकर गये। विवाह के समय सती के पांव देखकर ब्रह्मा उसका रूप देखने के लिए लालायित हो उठे। अत: उन्हांने एक गीली लकड़ी हवन में डाल दी। सब ओर धुआं फैल गया। शिव अपनी आँखें पोंछने लगे तो ब्रह्मा ने सती के घूंघट में झांककर देखा। कामवश उनका वीर्यपात हो गया। शिव उनसे रुष्ट हो उन्हें मार डालने के लिए उद्यत हुए किंतु दक्ष ने रोका। ब्रह्मा के अनुनय-विनय करने पर शिव प्रसन्न हुए, पर उन्होंने शाप दिया कि ब्रह्मा मनुष्य होकर लज्जा उठायेंगे। शिव के आंसू और ब्रह्मा के वीर्य के मिश्रण से चार मेघ उत्पन्न हुए। विवाह के उपरांत शिव सती सहित कैलास पर्वत पर चले गये। दक्ष प्रजापति सती अवमानना से दुखी होकर सती ने अपना शरीर भस्म करने से पूर्व शिव को स्मरण करके वर मांगा था कि उसे सदा शिव के चरण प्राप्त हों। हिमालय और मैना ने ब्राह्मणों की प्रेरणा से जगंदबा की स्तुति की, अत: उन्हें सौ पुत्र और एक सती नाम की कन्या प्राप्त हुई। इस प्रकार सती दूसरे जन्म में मैना की कन्या होकर शिव से ब्याही गयी।

भागवत में

पराशक्ति ने ब्रह्मा, विष्णु, महेश को सरस्वती, लक्ष्मी, गौरी प्रदान की, तभी वे सृष्टि-कार्य-निर्वाह में समर्थ हुए। एक बार हला, हल नामक अनेक दैत्यों ने त्रैलोक्य को घेर लिया। विष्णु और महेश ने युद्ध करके अपनी शक्ति से उन्हें नष्ट कर डाला। अपने-अपने स्थान पर लौटकर वे लक्ष्मी और गौरी के सम्मुख आत्मस्तुति करने लगे। शक्तिस्वरूपा उन दोनों की महत्ता भूल गयीं। वे दोनों शिव और विष्णु का मिथ्याभिमान नष्ट करने के लिए अंतर्धान हो गयीं। शिव, विष्णु सृष्टिपरक कार्य करने में असमर्थ हो गये। ब्रह्मा को तीनों का कार्य संभालना पड़ा। शिव और विष्णु विक्षिप्त हो गये। कुछ समय उपरांत ब्रह्मा की प्रेरणा से मनु तथा सनकादि ने तपस्या से पराशक्ति को प्रसन्न किया। उन्होंने शक्ति से हरि और हर का स्वास्थ्य-लाभ तथा लक्ष्मी और गौरी के पुनराविर्भाव का वर प्राप्त किया। दक्ष ने देवी से वर मांगा-'हे देवि! आपका जन्म मेरे ही कुल में हो।' देवि ने कहा-' एक शक्ति तुम्हारे कुल में तथा दूसरी शक्ति क्षीरोदसागर में जन्म ग्रहण करेगी। इसके लिए तुम मायाबीज मन्त्र का जाप करो।' दक्ष के घर में दाक्षायनी देवी का जन्म हुआ, जो सती नाम से विख्यात हुई। वही शिव की भूतपूर्व शक्ति थी। दक्ष ने सती पुन: शिव को प्रदान की। दुर्वासा मुनि ने मायाबीज मन्त्र के जाप से भगवती को प्रसन्न किया। देवी ने उन्हें प्रसाद स्वरूप अपनी माला प्रदान की। दुर्वासा दक्ष के यहाँ गये। दक्ष के मांगने पर उन्होंने वह माला उसे दे दी। दक्ष ने सोते समय वह माला अपनी शैया पर रखी तथा रतिकर्म में लीन हो गये। इस पशुवत कर्म के कारण उनके मन में शिव तथा सती के प्रति द्वेष का भाव जाग्रत हुआ। पिता से पति के प्रति बुरे वचन सुनकर सती ने आत्मदाह कर लिया। शिव ने क्रोधावेश में वीरभद्र को जन्मा तथा दक्ष का यज्ञ नष्ट कर डाला। विष्णु ने बाण से सती के अंग-प्रत्यंग का छेदन किया। सती के अवयव पृथ्वी पर जहां भी गिरे, शिव ने वहां उसकी मूर्तियों की स्थापना की तथा कहा कि वे स्थान सिद्धपीठ रहेंगे।

सती शिव की कथा

दक्ष प्रजापति की कई पुत्रियां थी। सभी पुत्रियां गुणवती थीं। पर दक्ष के मन में संतोष नहीं था। वे चाहते थे उनके घर में एक ऐसी पुत्री का जन्म हो, जो शक्ति-संपन्न हो। सर्व-विजयिनी हो। दक्ष एक ऐसी पुत्री के लिए तप करने लगे। तप करते-करते अधिक दिन बीत गए, तो भगवती आद्या ने प्रकट होकर कहा, 'मैं तुम्हारे तप से प्रसन्न हूं। मैं स्वय पुत्री रूप में तुम्हारे यहाँ जन्म धारण करूंगी। मेरा नाम होगा सती। मैं सती के रूप में जन्म लेकर अपनी लीलाओं का विस्तार करूंगी।' फलतः भगवती आद्या ने सती रूप में दक्ष के यहाँ जन्म लिया। सती दक्ष की सभी पुत्रियों में अलौकिक थीं। उन्होंने बाल्यकाल में ही कई ऐसे अलौकिक कृत्य कर दिखाए थे, जिन्हें देखकर स्वयं दक्ष को भी विस्मय की लहरों में डूब जाना पड़ा।

जब सती विवाह योग्य हुई, तो दक्ष को उनके लिए वर की चिंता हुई। उन्होंने ब्रह्मा जी से परामर्श किया। ब्रह्मा जी ने कहा, 'सती आद्या का अवतार हैं। आद्या आदिशक्ति और शिव आदि पुरुष हैं। अतः सती के विवाह के लिए शिव ही योग्य और उचित वर हैं।' दक्ष ने ब्रह्मा जी की बात मानकर सती का विवाह भगवान शिव के साथ कर दिया। सती कैलाश में जाकर भगवान शिव के साथ रहने लगीं। यद्यपि भगवान शिव के दक्ष के जामाता थे, किंतु एक ऐसी घटना घटी जिसके कारण दक्ष के हृदय में भगवान शिव के प्रति बैर और विरोध पैदा हो गया। घटना इस प्रकार थी— एक बार ब्रह्मा ने धर्म के निरूपण के लिए एक सभा का आयोजन किया था। सभी बड़े-बड़े देवता सभा में एकत्र थे। भगवान शिव भी एक ओर बैठे थे। सभा मण्डल में दक्ष का आगमन हुआ। दक्ष के आगमन पर सभी देवता उठकर खड़े हो गए, पर भगवान शिव खड़े नहीं हुए। उन्होंने दक्ष को प्रणाम भी नहीं किया। फलतः दक्ष ने अपमान का अनुभव किया। केवल यही नहीं, उनके हृदय में भगवान शिव के प्रति ईर्ष्या की आग जल उठी। वे उनसे बदला लेने के लिए समय और अवसर की प्रतीक्षा करने लगे। भगवान शिव को किसी के मान और किसी के अपमान से क्या मतलब? वे तो समदर्शी हैं। उन्हें तो चारों ओर अमृत दिखाई पड़ता है। जहां अमृत होता है, वहां कड़ुवाहट और कसैलेपन का क्या काम?

भगवान शिव कैलाश में दिन-रात राम-राम कहा करते थे। सती के मन में जिज्ञासा उत्पन्न हो उठी। उन्होंने अवसर पाकर भगवान शिव से प्रश्न किया, 'आप राम-राम क्यों कहते हैं? राम कौन हैं?' भगवान शिव ने उत्तर दिया, 'राम आदि पुरुष हैं, स्वयंभू हैं, मेरे आराध्य हैं। सगुण भी हैं, निर्गुण भी हैं।' किंतु सती के कंठ के नीचे बात उतरी नहीं। वे सोचने लगीं, अयोध्या के नृपति दशरथ के पुत्र राम आदि पुरुष के अवतार कैसे हो सकते हैं? वे तो आजकल अपनी पत्नी सीता के वियोग में दंडक वन में उन्मत्तों की भांति विचरण कर रहे हैं। वृक्ष और लताओं से उनका पता पूछते फिर रहे हैं। यदि वे आदि पुरुष के अवतार होते, तो क्या इस प्रकार आचरण करते? सती के मन में राम की परीक्षा लेने का विचार उत्पन्न हुआ। सीता का रूप धारण करके दंडक वन में जा पहुंची और राम के सामने प्रकट हुईं। भगवान राम ने सती को सीता के रूप में देखकर कहा, 'माता, आप एकाकी यहाँ वन में कहां घूम रही हैं? बाबा विश्वनाथ कहां हैं?' राम का प्रश्न सुनकर सती से कुछ उत्तर देते न बना। वे अदृश्य हो गई और मन ही मन पश्चाताप करने लगीं कि उन्होंने व्यर्थ ही राम पर संदेह किया। राम सचमुच आदि पुरुष के अवतार हैं। सती जब लौटकर कैलाश गईं, तो भगवान शिव ने उन्हें आते देख कहा, 'सती, तुमने सीता के रूप में राम की परीक्षा लेकर अच्छा नहीं किया। सीता मेरी आराध्या हैं। अब तुम मेरी अर्धांगिनी कैसे रह सकती हो! इस जन्म में हम और तुम पति और पत्नी के रूप में नहीं मिल सकते।' शिव जी का कथन सुनकर सती अत्यधिक दुखी हुईं, पर अब क्या हो सकता था। शिव जी के मुख से निकली हुई बात असत्य कैसे हो सकती थी? शिव जी समाधिस्थ हो गए। सती दु:ख और पश्चाताप की लहरों में डूबने लगीं। उन्हीं दिनों सती के पिता कनखल में बहुत बड़ा यज्ञ कर रहे थे। उन्होंने यज्ञ में सभी देवताओं और मुनियों को आमन्त्रित किया था, किंतु शिव जी को आमन्त्रित नहीं किया था, क्योंकि उनके मन में शिव जी के प्रति ईर्ष्या थी। सती को जब यह ज्ञात हुआ कि उसके पिता ने बहुत बड़े यज्ञ की रचना की है, तो उनका मन यज्ञ के

समारोह में सम्मिलित होने के लिए बैचैन हो उठा। शिव जी समाधिस्थ थे। अत: वे शिव जी से अनुमति लिए बिना ही वीरभद्र के साथ अपने पिता के घर चली गईं।

कहीं-कहीं सती के पितृगृह जाने की घटना का वर्णन एक दूसरे रूप में इस प्रकार मिलता है— एक बार सती और शिव कैलाश पर्वत पर बैठे हुए परस्पर वार्तालाप कर रहे थे। उसी समय आकाश मार्ग से कई विमान कनखल कि ओर जाते हुए दिखाई पड़े। सती ने उन विमानों को दिखकर भगवान शिव से पूछा, 'प्रभो, ये सभी विमान किसके है और कहां जा रहे हैं?' भगवान शकंर ने उत्तर दिया, 'आपके पिता ने यज्ञ की रचना की है। देवता और देवांगनाएं इन विमानों में बैठकर उसी यज्ञ में सम्मिलित होने के लिए जा रहे हैं।'
सती ने दूसरा प्रश्न किया, 'क्या मेरे पिता ने आपको यज्ञ में सम्मिलित होने के लिए नहीं बुलाया?'
भगवान शंकर ने उत्तर दिया, 'आपके पिता मुझसे बैर रखते हैं, फिर वे मुझे क्यों बुलाने लगे?'
सती मन ही मन सोचने लगीं, फिर बोलीं, 'यज्ञ के अवसर पर अवश्य मेरी बहनें आएंगी। उनसे मिले हुए बहुत दिन हो गए। यदि आपकी अनुमति हो, तो मैं भी अपने पिता के घर जाना चाहती हूं। यज्ञ में सम्मिलित हो लूंगी और बहनों से भी मिलने का सुअवसर मिलेगा।'
भगवान शिव ने उत्तर दिया,'इस समय वहां जाना उचित नहीं होगा। आपके पिता मुझसे जलते हैं,हो सकता है वे आपका भी अपमान करें। बिना बुलाए किसी के घर जाना उचित नहीं होता'
भगवान शिव ने उत्तर दिया,'हां, विवाहिता लड़की को बिना बुलाए पिता के घर नहीं जाना चाहिए, क्योंकि विवाह हो जाने पर लड़की अपने पति की हो जाती है। पिता के घर से उसका संबंध टूट जाता है।' किंतु सती पीहर जाने के लिए हठ करती रहीं। अपनी बात बार- बार दोहराती रहीं। उनकी इच्छा देखकर भगवान शिव ने पीहर जाने की अनुमति दे दी। उनके साथ अपना एक गण भी कर दिया, उस गण का नाम वीरभद्र था। सती वीरभद्र के साथ अपने पिता के घर गईं, किंतु उनसे किसी ने भी प्रेमपूर्वक वार्तालाप नहीं किया। दक्ष ने उन्हें देखकर कहा,'तुम क्या यहाँ मेरा अपमान कराने आई हो? अपनी बहनों को तो देखो, वे किस प्रकार भांति-भांति के अलंकारों और सुंदर वस्त्रों से सुसज्जित हैं। तुम्हारे शरीर पर मात्र बाघंबर है। तुम्हारा पति श्मशानवासी और भूतों का नायक है। वह तुम्हें बाघंबर छोड़कर और पहना ही क्या सकता है।' दक्ष के कथन से सती के हृदय में पश्चाताप का सागर उमड़ पड़ा। वे सोचने लगीं, ‘उन्होंने यहाँ आकर अच्छा नहीं किया। भगवान ठीक ही कह रहे थे, बिना बुलाए पिता के घर भी नहीं जाना चाहिए। पर अब क्या हो सकता है? अब तो आ ही गई हूं।'
पिता के कटु और अपमानजनक शब्द सुनकर भी सती मौन रहीं। वे उस यज्ञमंडल में गईं जहां सभी देवता और ऋषि-मुनि बैठे थे तथा यज्ञकुण्ड में धू-धू करती जलती हुई अग्नि में आहुतियां डाली जा रही थीं। सती ने यज्ञमंडप में सभी देवताओं के तो भाग देखे, किंतु भगवान शिव का भाग नहीं देखा। वे भगवान शिव का भाग न देखकर अपने पिता से बोलीं, 'पितृश्रेष्ठ! यज्ञ में तो सबके भाग दिखाई पड़ रहे हैं, किंतु कैलाशपति का भाग नहीं है। आपने उनका भाग क्यों नहीं दिया?' दक्ष ने गर्व से उत्तर दिया, 'मै तुम्हारे पति कैलाश को देवता नहीं समझता। वह तो भूतों का स्वामी, नग्न रहने वाला और हड्डियों की माला धारण करने वाला है। वह देवताओं की पंक्ति में बैठने योग्य नहीं हैं। उसे कौन भाग देगा। सती के नेत्र लाल हो उठे। उनकी भौंहे कुटिल हो गईं। उनका मुखमंडल प्रलय के सूर्य की भांति तेजोद्दीप्त हो उठा। उन्होंने पीड़ा से तिलमिलाते हुए कहा,'ओह! मैं इन शब्दों को कैसे सुन रहीं हूं, मुझे धिक्कार है। देवताओ, तुम्हें भी धिक्कार है! तुम भी उन कैलाशपति के लिए इन शब्दों को कैसे सुन रहे हो, जो मंगल के प्रतीक हैं और जो क्षण मात्र में संपूर्ण सृष्टि को नष्ट करने की शक्ति रखते हैं। वे मेरे स्वामी हैं। नारी के लिए उसका पति ही स्वर्ग होता है। जो नारी अपने पति के लिए अपमानजनक शब्दों को सुनती है, उसे नरक में जाना पड़ता है। पृथ्वी सुनो, आकाश सुनो और देवताओं, तुम भी सुनो! मेरे पिता ने मेरे स्वामी का अपमान किया है। मैं अब एक क्षण भी जीवित रहना नहीं चाहती।' सती अपने कथन को समाप्त करती हुई यज्ञ के कुण्ड में कूद पड़ी। जलती हुई आहुतियों के साथ उनका शरीर भी

जलने लगा। यज्ञमंडप में खलबली पैदा हो गई, हाहाकार मच गया। देवता उठकर खड़े हो गए। वीरभद्र क्रोध से कांप उटे। वे उछल-उछलकर यज्ञ का विध्वंस करने लगे। यज्ञमंडप में भगदड़ मच गई। देवता और ऋृषि-मुनि भाग खड़े हुए। वीरभद्र ने देखते ही देखते दक्ष का मस्तक काटकर फेंक देया। समाचार भगवान शिव के कानों में भी पड़ा। वे प्रचंड आंधी की भांति कनखल जा पहुंचे। सती के जले हुए शरीर को देखकर भगवान शिव ने अपने आपको भूल गए। सती के प्रेम और उनकी भक्ति ने शंकर के मन को व्याकुल कर दिया। उन शंकर के मन को व्याकुल कर दिया, जिन्होंने काम पर भी विजय प्राप्त की थी और जो सारी सृष्टि को नष्ट करने की क्षमता रखते थे। वे सती के प्रेम में खो गए, बेसुध हो गए।

भगवान शिव ने उन्मत की भांति सती के जले हिए शरीर को कंधे पर रख लिया। वे सभी दिशाओं में भ्रमण करने लगे। शिव और सती के इस अलौकिक प्रेम को देखकर पृथ्वी रुक गई, हवा रूक गई, जल का प्रवाह ठहर गया और रुक गईं देवताओं की सांसे। सृष्टि व्याकुल हो उठी, सृष्टि के प्राणी पुकारने लगे— पाहिमाम! पाहिमाम! भयानक संकट उपस्थित देखकर सृष्टि के पालक भगवान विष्णु आगे बढ़े। वे भगवान शिव की बेसुधी में अपने चक्र से सती के एक-एक अंग को काट-काट कर गिराने लगे। धरती पर इक्यावन स्थानों में सती के अंग कट-कटकर गिरे। जब सती के सारे अंग कट कर गिर गए, तो भगवान शिव पुनः अपने आप में आए। जब वे अपने आप में आए, तो पुनः सृष्टि के सारे कार्य चलने लगे।

धरती पर जिन इक्यावन स्थानों में सती के अंग कट-कटकर गिरे थे, वे ही स्थान आज शक्ति के पीठ स्थान माने जाते हैं। आज भी उन स्थानों में सती का पूजन होता हैं, उपासना होती है। धन्य था शिव और सती का प्रेम। शिव और सती के प्रेम ने उन्हें अमर बना दिया है, वंदनीय बना दिया है।

पार्वती देवी

पर्वतराज हिमावन और मेना की कन्या हैं। मैना और हिमावन ने आदिशक्ति के वरदान से आदिशक्ति को कन्या के रूप में प्राप्त किया। उसका नाम पार्वती रखा गया। वह भूतपूर्व सती तथा आदिशक्ति थी। इन्हीं को उमा, गिरिजा और शिवा भी कहते हैं।

पार्वती ने शिव जी को वरण करने के लिए कठिन तपस्या की थी और अंत में नारद के परामर्श से ये उनसे ब्याही गई। इन्हीं के पुत्र कार्तिकेय ने तारक का वध किया था। स्कंद पुराण के अनुसार ये पहले कृष्णवर्ण थीं किंतु अनरकेश्वर तीर्थ में स्नान कर शिवलिंग की दीपदान करने से, बाद में गौर वर्ण की हो गईं। पर्वतकन्या एवं पर्वतों की अधिष्ठातृ देवी होने के कारण इनका पार्वती नाम पड़ा। ये नृत्य के दो मुख्य भेदों में मृदु अथवा लास्य की आदिप्रवर्तिका मानी जाती हैं।

जन्म

सती के आत्मदाह के उपरांत विश्व शक्तिहीन हो गया। उस भयावह स्थिति से त्रस्त महात्माओं ने देवी की आराधना की। तारक नामक दैत्य सबको परास्त कर त्रैलोक्य पर एकाधिकार जमा चुका था। ब्रह्मा ने उसे शक्ति भी दी थी और यह भी कहा था कि शिव के औरस पुत्र के हाथों मारा जायेगा। शिव को पत्नीहीन देखकर तारक आदि दैत्य प्रसन्न थे। देवतागण देवी की शरण में गये। देवी ने हिमालय की एकांत साधना से प्रसन्न होकर देवताओं से कहा- हिमवान के घर में मेरी शक्ति गौरी के रूप में जन्म लेगी। शिव उससे विवाह करके पुत्र को जन्म देंगे, जो तारक वध करेगा।'

विवाह संबंधी दो कथाएं

हिमवान का पुरोहित पार्वती की इच्छा जानकर शिव के पास विवाह का प्रस्ताव लेकर पहुँचा। शिव ने अपनी निर्धनता इत्यादि की ओर संकेत कर विवाह के औचित्य पर पुन: विचारने को कहा। पुरोहित के पुन: आग्रह पर वे मान गये। शिव ने पुरोहित और नाई को विभूति प्रदान की। नाई ने वह मार्ग में फेंक दी और पुरोहित पर बहुत रुष्ट हुआ कि वह बैल वाले अवधूत से राजकुमारी का विवाह पक्का कर आया है। नाई ने ऐसा ही कुछ जाकर राजा से कह सुनाया।

पुरोहित का घर विभूति के कारण धन-धान्य रत्न आदि से युक्त हो गया। नाई उसमें से आधा अंश मांगने लगा तो पुरोहित ने उसे शिव के पास जाने की राय दी।

शिव ने उसे विभूति नहीं दी। नाई से शिव की दारिद्रय के विषय में सुनकर राजा ने संदेश भेजा कि वह बारात में समस्त देवी-देवताओं सहित पहुँचें। शिव हँस दिये और राजा के मिथ्याभिमान को नष्ट करने के लिए एक बूढ़े का वेश धारण करके, नंदी का भी बूढ़े जैसा रूप बनाकर हिमवान की ओर बढ़े। मार्ग में लोगों को यह बताने पर कि वे शिव हैं और पार्वती से विवाह करने आये हैं, स्त्रियों ने घेरकर उन्हें पीटा। स्त्रियाँ नोच, काट, खसोटकर चल दीं और शिव ने मुस्कराकर अपनी झोली में से निकालकर ततैये उनके पीछे छोड़ दिये। उनका शरीर ततैयों के काटने से सूज गया। शुक्र और शनीचर दुखी हुए पर शिव हँसते रहे। मां-बाप को उदास देखकर पार्वती ने विजया नामक सखी को बुलाकर शिव तक पहुँचाने के लिए एक पत्र दिया जिसमें प्रार्थना की कि वे अपनी माया समेटकर पार्वती के अपमान का हरण करें। पार्वती की प्रेरणा से हिमवान शिव की अगवानी के लिए गये। उन्हें देख शुक्र और शनीचर भूख से रोने लगे। हिमवान उन्हें साथ ले गये। एक ग्रास में ही उन्होंने बारात का सारा भोजन समाप्त कर दिया। जब हिमवान के पास कुछ भी शेष नहीं रहा तब शिव ने उन्हें झोली से निकालकर एक-एक बूटी दी और वे तृप्त हो गये। हिमवान पुन: अगवानी के लिए गये तो उनका अन्न इत्यादि का भंडार पूर्ववत् हो गया। समस्त देवताओं से युक्त बारात सहित पधारकर शिव ने गिरिजा से विवाह किया।

शक्ति पीठ

हिन्दू धर्म के अनुसार जहां सती देवी के शरीर के अंग गिरे, वहां वहां **शक्ति पीठ** बन गईं। ये अत्यंत पावन तीर्थ कहलाये। ये तीर्थ पूरे भारतीय उपमहाद्वीप पर फैले हुए हैं।

पुराणों के अनुसार सती के शव के विभिन्न अंगों से बावन शक्तिपीठों का निर्माण हुआ था। इसके पीछे यह अंतर्कथा है कि दक्ष प्रजापति ने कनखल (हरिद्वार) में 'बृहस्पति सर्व' नामक यज्ञ रचाया। उस यज्ञ में ब्रह्मा, विष्णु, इंद्र और अन्य देवी-देवताओं को आमंत्रित किया गया, लेकिन जान-बूझकर अपने जमाता भगवान शंकर को नहीं बुलाया। शंकरजी की पत्नी और दक्ष की पुत्री सती पिता द्वारा न बुलाए जाने पर और शंकरजी के रोकने पर भी यज्ञ में भाग लेने गईं। यज्ञ-स्थल पर सती ने अपने पिता दक्ष से शंकर जी को आमंत्रित न करने का कारण पूछा और पिता से उग्र विरोध प्रकट किया। इस पर दक्ष प्रजापति ने भगवान शंकर को अपशब्द कहे। इस अपमान से पीड़ित हुई सती ने यज्ञ-अग्नि कुंड में कूदकर अपनी प्राणाहुति दे दी। भगवान शंकर को जब इस दुर्घटना का पता चला तो क्रोध से उनका तीसरा नेत्र खुल गया। भगवान शंकर के आदेश पर उनके गणों के उग्र कोप से भयभीत सारे देवता ऋषिगण यज्ञस्थल से भाग गये। भगवान शंकर ने यज्ञकुंड से सती के पार्थिव शरीर को निकाल कंधे पर उठा लिया और दु:खी हुए इधर-उधर घूमने लगे। तदनंतर सम्पूर्ण विश्व को प्रलय से बचाने के लिए जगत के पालनकर्त्ता भगवान विष्णु ने चक्र से सती के शरीर को काट दिया। तदनंतर वे टुकड़े 52 जगहों पर गिरे। वे ५२ स्थान शक्तिपीठ कहलाए। सती ने दूसरे जन्म में हिमालयपुत्री पार्वती के रूप में शंकर जी से विवाह किया।

तंत्र चूडामणि अनुसार

पुराण ग्रंथों, तंत्र साहित्य एवं तंत्र चूड़ामणि में जिन बावन शक्तिपीठों का वर्णन मिलता है, वे निम्नांकित हैं। निम्नलिखित सूची 'तंत्र चूड़ामणि' में वर्णित इक्यावन शक्ति पीठों की है। बावनवाँ शक्तिपीठ अन्य ग्रंथों के आधार पर है। इन बावन शक्तिपीठों के अतिरिक्त अनेकानेक मंदिर देश-विदेश में विद्यमान हैं। हिमाचल प्रदेश में नयना देवी का पीठ (बिलासपुर) भी विख्यात है। गुफा में प्रतिमा स्थित है। कहा जाता है कि यह भी शक्तिपीठ है और सती का एक नयन यहाँ गिरा था। इसी प्रकार उत्तराखंड के पर्यटन स्थल मसूरी के पास **सुरकंडा** देवी का मंदिर (धनौल्टी में) है। यह भी शक्तिपीठ है। कहा जाता है कि यहाँ पर सती का सिर धड़ से अलग होकर गिरा था। माता सती के अंग भूमि पर गिरने का कारण भगवान श्री विष्णु द्वारा सुदर्शन चक्र से सती माता के समस्तांग विछेदित करना था।ऐसी भी मान्यता है कि उत्तरप्रदेश के सहारनपुर के निकट एक अति प्राचीन शक्तिपीठ क्षेत्र मे माता का शीश गिरा था जिस कारण वहाँ देवी को दुर्गमासुर संहारिणी शाकम्भरी कहा गया। यहाँ भैरव भूरादेव के नाम से प्रथम पुजा पाते हैं। यह शाकम्भरी पीठ अत्यंत जाग्रत क्षेत्र है।

जाग्रत सिद्ध शक्तिपीठ

- ✓ काली माता कलकत्ता
- ✓ हिंगलाज भवानी
- ✓ शाकम्भरी देवी सहारनपुर
- ✓ विंध्यवासिनी शक्तिपीठ
- ✓ चामुण्डा देवी हिमाचल प्रदेश
- ✓ ज्वालामुखी हिमाचल प्रदेश
- ✓ कामाख्या देवी असम
- ✓ हरसिद्धि माता उज्जैन
- ✓ छिन्नमस्तिका पीठ रजरप्पा
- ✓ पद्माक्षी रेणुका पीठ श्रीबाग(अलिबाग)
- ✓

- **शक्तिपीठों की संख्या इक्यावन कही गई है। ये भारतीय उपमहाद्वीप में विस्तृत हैं। यहां पूरी शक्तिपीठों की सूची दी गई है।**
- "शक्ति" अर्थात देवी दुर्गा, जिन्हें दाक्षायनी या पार्वती ,लक्ष्मी या सरस्वती रूप में भी पूजा जाता है।
- "अंग या आभूषण" अर्थात, सती के शरीर का कोई अंग या आभूषण, जो श्री विष्णु द्वारा सुदर्शन चक्र से काटे जाने पर पृथ्वी के विभिन्न स्थानों पर गिरा, आज वह स्थान पूज्य है और शक्तिपीठ कहलाता है।

क्रम सं०	स्थान	अंग या आभूषण	शक्ति	भैरव
1	हिंगुल या हिंगलाज, कराची, पाकिस्तान से लगभग 125 कि॰मी॰ उत्तर-पूर्व में	ब्रह्मरंध्र (सिर का ऊपरी भाग)	कोट्टरी	भीमलोचन
2	शर्कररे, कराची पाकिस्तान के सुक्कर स्टेशन के निकट, इसके अलावा नैनादेवी मंदिर, बिलासपुर, हि.प्र. भी बताया जाता है।	आँख	महिष मर्दिनी	क्रोधीश

3	सुगंध, बांग्लादेश में शिकारपुर, बरिसल से 20 कि॰मी॰ दूर सोंध नदी तीरे	नासिका	सुनंदा	त्रयंबक
4	अमरनाथ, पहलगाँव, काश्मीर	गला	महामाया	त्रिसंध्येश्वर
5	ज्वाला जी, कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश	जीभ	सिधिदा (अंबिका)	उन्मत्त भैरव
6	जालंधर, पंजाब में छावनी स्टेशन निकट देवी तलाब	बांया वक्ष	त्रिपुरमालिनी	भीषण
7	अम्बाजी मंदिर, गुजरात	हृदय	अम्बाजी	बटुक भैरव
8	गुजयेश्वरी मंदिर, नेपाल, निकट पशुपतिनाथ मंदिर	दोनों घुटने	महाशिरा	कपाली
9	मानस, कैलाश पर्वत, मानसरोवर, तिब्बत के निकट एक पाषाण शिला	दायां हाथ	दाक्षायनी	अमर
10	बिराज, उत्कल, उड़ीसा	नाभि	विमला	जगन्नाथ
11	गण्डकी नदी नदी के तट पर, पोखरा, नेपाल में मुक्तिनाथ मंदिर	मस्तक	गंडकी चंडी	चक्रपाणि
12	बाहुल, अजेय नदी तट, केतुग्राम, कटुआ, वर्धमान जिला, पश्चिम बंगाल से 8 कि॰मी॰	बायां हाथ	देवी बाहुला	भीरुक
13	उज्जनि, गुस्कुर स्टेशन से वर्धमान जिला, पश्चिम बंगाल 16 कि॰मी॰	दायीं कलाई	मंगल चंद्रिका	कपिलांबर
14	माताबाढ़ी पर्वत शिखर, निकट राधाकिशोरपुर गाँव, उदरपुर, त्रिपुरा	दायां पैर	त्रिपुर सुंदरी	त्रिपुरेश
15	छत्राल, चंद्रनाथ पर्वत शिखर, निकट सीताकुण्ड स्टेशन, चिट्टागौंग जिला, बांग्लादेश	दांयी भुजा	भवानी	चंद्रशेखर
16	त्रिस्रोत, सालबाढ़ी गाँव, बोडा मंडल, जलपाइगुड़ी जिला, पश्चिम बंगाल	बायां पैर	भ्रामरी	अंबर
17	कामगिरि, कामाख्या, नीलांचल पर्वत, गुवाहाटी, असम	योनि	कामाख्या	उमानंद
18	जुगाड्या, खीरग्राम, वर्धमान जिला, पश्चिम बंगाल	दायें पैर का बड़ा अंगूठा	जुगाड्या	क्षीर खंडक
19	कालीपीठ, कालीघाट, कोलकाता	दायें पैर का अंगूठा	कालिका	नकुलीश
20	प्रयाग, संगम, इलाहाबाद, उत्तर प्रदेश	हाथ की अंगुली	ललिता	भव
21	जयंती, कालाजोर भोरभोग गांव, खासी पर्वत, जयंतिया परगना, सिल्हैट जिला, बांग्लादेश	बायीं जंघा	जयंती	क्रमादीश्वर
22	किरीट, किरीटकोण ग्राम, लालबाग कोर्ट रोड	मुकुट	विमला	सांवर्त

	स्टेशन, मुर्शीदाबाद जिला, पश्चिम बंगाल से 3 कि॰मी॰ दूर			
23	मणिकर्णिका घाट, काशी, वाराणसी, उत्तर प्रदेश	मणिकर्णिका	विशालाक्षी एवं मणिकर्णी	काल भैरव
24	कन्याश्रम, भद्रकाली मंदिर, कुमारी मंदिर, तमिल नाडु	पीठ	श्रवणी	निमिष
25	कुरुक्षेत्र, हरियाणा	एड़ी	सावित्री	स्थाणु
26	मणिबंध, गायत्री पर्वत, निकट पुष्कर, अजमेर, राजस्थान	दो पहुंचियां	गायत्री	सर्वानंद
27	श्री शैल, जैनपुर गाँव, 3 कि॰मी॰ उत्तर-पूर्व सिल्हैट टाउन, बांग्लादेश	गला	महालक्ष्मी	शंभरानंद
28	कांची, कोपई नदी तट पर, 4 कि॰मी॰ उत्तर-पूर्व बोलापुर स्टेशन, बीरभुम जिला, पश्चिम बंगाल	अस्थि	देवगर्भ	रुरु
29	कमलाधव, शोन नदी तट पर एक गुफा में, अमरकंटक, मध्य प्रदेश	बायां नितंब	काली	असितांग
30	शोन्देश, अमरकंटक, नर्मदा के उद्गम पर, मध्य प्रदेश	दायां नितंब	नर्मदा	भद्रसेन
31	रामगिरि, चित्रकूट, झांसी-माणिकपुर रेलवे लाइन पर, उत्तर प्रदेश	दायां वक्ष	शिवानी	चंदा
32	वृंदावन, भूतेश्वर महादेव मंदिर, निकट मथुरा, उत्तर प्रदेश	केश गुच्छ/ चूड़ामणि	उमा	भूतेश
33	शुचि, शुचितीर्थम शिव मंदिर, 11 कि॰मी॰ कन्याकुमारी-तिरुवनंतपुरम मार्ग, तमिल नाडु	ऊपरी दाड़	नारायणी	संहार
34	पंचसागर, अज्ञात	निचला दाड़	वाराही	महारुद्र
35	करतोयतत, भवानीपुर गांव, 28 कि॰मी॰ शेरपुर से, बागुरा स्टेशन, बांग्लादेश	बायां पायल	अर्पण	वामन
36	श्री पर्वत, लद्दाख, कश्मीर, अन्य मान्यता: श्रीशैलम, कुर्नूल जिला आंध्र प्रदेश	दायां पायल	श्री सुंदरी	सुंदरानंद
37	विभाष, तामलुक, पूर्व मेदिनीपुर जिला, पश्चिम बंगाल	बायीं एड़ी	कपालिनी (भीमरूप)	शर्वानंद
38	प्रभास, 4 कि॰मी॰ वेरावल स्टेशन, निकट सोमनाथ मंदिर, जूनागढ़ जिला, गुजरात	आमाशय	चंद्रभागा	वक्रतुंड
39	भैरवपर्वत, भैरव पर्वत, क्षिप्रा नदी तट, उज्जयिनी, मध्य प्रदेश	ऊपरी ओष्ठ	अवंति	लंबकर्ण

40	जनस्थान, गोदावरी नदी घाटी, नासिक, महाराष्ट्र	ठोड़ी	भ्रामरी	विकृताक्ष
41	सर्वशैल/गोदावरीतीर, कोटिलिंगेश्वर मंदिर, गोदावरी नदी तीरे, राजमहेंद्री, आंध्र प्रदेश	गाल	राकिनी/ विश्वेश्वरी	वत्सनाभ/ दंडपाणि
42	बिरात, निकट भरतपुर, राजस्थान	बायें पैर की अंगुली	अंबिका	अमृतेश्वर
43	रत्नावली, रत्नाकर नदी तीरे, खानाकुल-कृष्णानगर, हुगली जिला पश्चिम बंगाल	दायां स्कंध	कुमारी	शिवा
44	मिथिला, जनकपुर रेलवे स्टेशन के निकट, भारत-नेपाल सीमा पर	बायां स्कंध	उमा	महोदर
45	नलहाटी, नलहाटि स्टेशन के निकट, बीरभूम जिला, पश्चिम बंगाल	पैर की हड्डी	कलिका देवी	योगेश
46	कर्नाट, अज्ञात	दोनों कान	जयदुर्गा	अभिरु
47	वक्रेश्वर, पापहर नदी तीरे, 7 कि॰मी॰ दुबराजपुर स्टेशन, बीरभूम जिला, पश्चिम बंगाल	भ्रूमध्य	महिषमर्दिनी	वक्रनाथ
48	यशोर, ईश्वरीपुर, खुलना जिला, बांग्लादेश	हाथ एवं पैर	यशोरेश्वरी	चंदा
49	अट्टहास, 2 कि॰मी॰ लाभपुर स्टेशन, बीरभूम जिला, पश्चिम बंगाल	ओष्ठ	फुल्लरा	विश्वेश
50	नंदीपुर, चारदीवारी में बरगद वृक्ष, सैंथिया रेलवे स्टेशन, बीरभूम जिला, पश्चिम बंगाल	गले का हार	नंदिनी	नंदिकेश्वर
51	लंका, स्थान अज्ञात, (एक मतानुसार, मंदिर ट्रिंकोमाली में है, पर पुर्तगली बमबारी में ध्वस्त हो चुका है। एक स्तंभ शेष है। यह प्रसिद्ध त्रिकोणेश्वर मंदिर के निकट है)	पायल	इंद्रक्षी	राक्षसेश्वर

अंत में जो बचा हुवा था वो नेपाल के गण्डकी प्रदेश अन्तरगत स्याङ्जा जिल्ला में गिरे थे ,आज वो शक्ति पीठ के नाम छायाक्षेत्र अर्थात छाङछाङदी के नाम से जाना जाता है।

महाशक्तिपीठ

आदि शंकराचार्य रचित अष्टादश महाशक्तिपीठ स्तोत्र से है।

	जगह	शरीर के गिरे हुए अंग	शक्ति का नाम	भैरव
1	त्रिंकोमाली (श्रीलंका)	ऊसन्धि	शंकरीदेवी	त्रिकोणेश्वर
2	कांचीपुरम (तमिलनाडु)	सतह का हिस्सा	कामाक्षी देवी	एकाम्रनाथ
3	प्रद्युम्न (पश्चिम बंगाल)	उदर भाग	स्वर्णकला देवी	
4	मैसूर (कर्नाटक)	बाल	देवी चामुंडेश्वरी	महावालेश्वर
5	आलमपुर (आंध्र प्रदेश)	ऊपरी दांत	जगुलम्बा देवी	वालब्रह्मेश्वर
6	श्रीशैलम (आंध्र प्रदेश)	गर्दन का हिस्सा	भ्रामराम्बा देवी	मल्लिकार्जुन
7	कोल्हापुर (महाराष्ट्र)।	आँख	अंबाबाई	क्रोधीश
8	नांदेड़ (महाराष्ट्र)	दक्षिण हाथ	रेणुका देवी	
9	उज्जैन (मध्य प्रदेश)।	ऊपरी पेट	देवी हरसिद्धि	लम्बकर्ण
10	पीठापुरम (आंध्र प्रदेश)	बायां हाथ	पुरुहुतिका देवी	कुक्कुटेश्वर
1 1	जाजपुर (उड़ीसा)	नाभि	बिरजा /गिरिजा देवी	श्वेत बराह
12	द्राक्षरमन (आंध्र प्रदेश)	बायां गाल	मणिकाम्बा देवी	दण्डपाणि और बत्स्यनाथ

13	गौहाटी (असम)।	प्रजनन नलिका	कामाख्यादेवी	कामेश्वर
14	प्रयाग (उत्तर प्रदेश)	उंगलियों	माधवेश्वरीदेवी	भव:
15	कांगड़ा (हिमाचल प्रदेश)।	सिर का भाग	ज्वालामुखी देवी	उन्मत्त
16	गया (बिहार)।	स्तन का हिस्सा	मङ्गलागौरी	
17	वाराणसी (उत्तर प्रदेश)	कर्ण कुण्डल	विशालाक्षी	काल
18	शारदा पीठ, कश्मीर, भारत	दाहिना हाथ / कान	शारदा देवी	

शिव लिंग

शिव लिंग को लिंगम, लिंग, शिव लिंग के नाम से भी जाना जाता है. शिव लिंगम की पूजा भक्तों द्वारा भगवान की ऊर्जा और क्षमता के प्रतीक के रूप में की जाती है ,शिव लिंगम को हमेशा योनी के साथ दर्शाया जाता है जो माता शक्ति का प्रतीक है (अर्थ है महिला रचनात्मक ऊर्जा). यह नर और मादा की अद्वितीय अविभाज्य शक्ति का प्रतीक है जिसका अर्थ है लिंगम और योनी जो सभी जीवन की उत्पत्ति करता है.
यह माना जाता है कि शिव लिंग की न तो कोई शुरुआत है और न ही कोई अंत है और इस दुनिया में सब कुछ एक में बदल जाएगा और एक निराकार आकार बन जाएगा. इसका मतलब है कि एक लिंगम इंगित करता है कि यह किसी भी चीज के उद्भव और विलय का संकेत है.

शिव लिंगम का क्या अर्थ है

लिंगम की उत्पत्ति का वर्णन शिव पुराण के हिंदू धर्मग्रंथ में विदेहेश्वर संहिता के पहले खंड में किया गया है. शिव-लिंगा को आग की शुरुआत और अंतहीन ब्रह्मांडीय स्तंभ के रूप में वर्णित किया गया है, जिसका अर्थ है आग का स्तंभ जो मूल रूप से सभी कारणों का कारण है. इसका कभी कोई अंत और शुरुआत नहीं होती है, लिंग पुराण के अनुसार, यह प्रतीक है पूरे ब्रह्मांड से मिलता-जुलता अंडाकार आकार की संरचना है

पुराण के अनुसार इसे “अंतहीन आकाश (के रूप में वर्णित किया गया है, जिसमें महान शून्य जिसमें संपूर्ण ब्रह्मांड शामिल है) लिंग है, पृथ्वी इसका आधार है. समय के अंत में पूरा ब्रह्मांड और सभी देवता अंत में लिंग में ही विलीन हो जाते हैं।” योगिक विद्या के अनुसार इसे “के रूप में वर्णित किया जाता है, जब निर्माण होता है तो उत्पन्न होने वाला पहला रूप, और निर्माण के विघटन से पहले अंतिम रूप भी ”.

लिंग के प्रकार

काले शिव लिंग

काले शिव लिंगम को पवित्र रूप माना जाता है और इसमें अत्यधिक सुरक्षात्मक ऊर्जाएं होती हैं , जो नर्मदा नदी में पाया जाने वाला है. यह लिंगम पानी, पृथ्वी, अग्नि, वायु और पत्थर जैसे सभी तत्वों की ऊर्जा को प्रतिध्वनित करने में मदद करता है. इस लिंगम की पूजा करने से चक्र प्रणाली को चार्ज करने में मदद मिलती है, कुंडलिनी ऊर्जा को सक्रिय करते हैं, शरीर की जीवन शक्ति को बढ़ावा देते हैं, आंतरिक परिवर्तन को सकारात्मक रूप से बढ़ावा देते हैं, नए जीवन के लिए रास्ता दिखाते हैं, एकता

की भावना को बढ़ाते हैं और यहां तक कि, चिकित्सा गुणों को बढ़ाने के साथ-साथ पूरे शरीर को मजबूत और संतुलित करके नपुंसकता और बांझपन के इलाज में मदद करता है.

सफेद संगमरमर शिव लिंग

इस प्रकार का लिंगम सफेद पत्थर से बना है और इस लिंगम की पूजा करने से मन सकारात्मक रूप से बदल जाता है और नकारात्मक विचारों को हटाकर आत्मघाती प्रयास से रोकता है. भक्तों के लिए और ध्यान उद्देश्य के लिए उपयोग करना, आत्महत्या के विचारों से बचना, नकारात्मक विचारों को दूर करना और एकाग्रता के स्तर में सुधार करना बहुत महत्वपूर्ण है.

पारद शिव लिंग

हिंदू भक्तों के लिए पारा शिव लिंग का बहुत महत्व है और पूरी विश्वास और भक्ति के साथ पूजा की जाती है. यह शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और मनोवैज्ञानिक रूप से मजबूत होने के साथ-साथ प्राकृतिक आपदाओं, बुरी शक्ति, आपदा और अन्य बुरे प्रभावों से सुरक्षित होने के लिए पूजा की जाती है. यह समृद्धि और सकारात्मक शक्ति प्राप्त करने के साथ-साथ लक्ष्मी के लिए पूजा की जाती है.

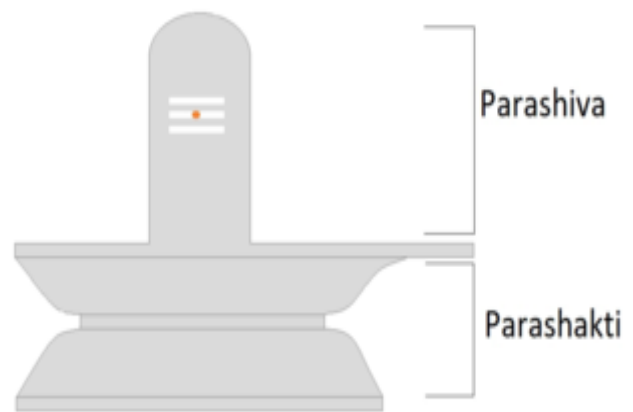
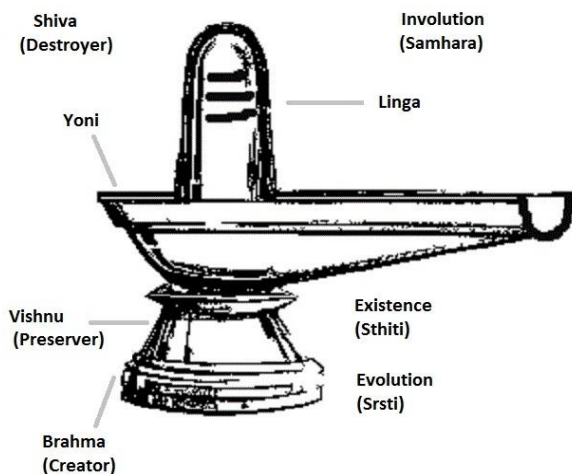
शिव लिंग की कथा और कहानी

पुराणों के अनुसार – कुरमा पुराण, वायु पुराण और शिव पुराण, शिव लिंग की कथा या लिंग के पीछे की उत्पत्ति महाशिवरात्रि से संबंधित है, हिंदू धर्म का सबसे महत्वपूर्ण त्योहार. यह ब्रह्मा और विष्णु की असफल खोज की कहानी है, जो आदी की खोज करने वाला था, जिसका अर्थ है शुरुआत और अंत ,

पुराणों के अनुसार, एक बार ब्रह्म और विष्णु खुद को दूसरे की तुलना में शक्तिशाली साबित करने के लिए एक-दूसरे से लड़ रहे थे. तब सर्वोच्च भगवान शिव को अन्य देवताओं द्वारा हस्तक्षेप करने के लिए कहा गया था. उन्होंने उनके बीच सब कुछ स्पष्ट करने का फैसला किया. उन्होंने ब्रह्मा और विष्णु के बीच एक ज्वलंत लिंग बनाने का काम संभाला. उन्होंने दोनों देवताओं को चुनौती दी कि वे उस ज्वलंत लिंग की शुरुआत और अंत की खोज करें.उनमें से एक ऊपरी तरफ जाता है और दूसरा एक दूसरे पर अपना वर्चस्व स्थापित करने के साथ-साथ उसी की खोज में नीचे चला जाता है. भगवान ब्रह्मा ने एक हंस लिया और ऊपर की ओर चले गए जबकि भगवान विष्णु ने एक वराह रूप लिया और नीचे की ओर चले गए. बिना किसी परिणाम के हजारों मील की खोज करने के बाद दोनों वापस लौट आए. ब्रह्मा ने केतकी फूल का झूठा बयान दिया जिसे उन्होंने शीर्ष पर देखा था. अचानक, भगवान शिव स्तंभ के मध्य भाग से अपनी पूरी महिमा में दिखाई दिए. उन्होंने विष्णु के सामने ब्रह्मा के झूठे बयान का खुलासा किया, जल्द ही, दोनों ने भगवान शिव के वर्चस्व को स्वीकार कर लिया. उन्होंने समझाया कि आप दोनों का मतलब है कि ब्रह्मा और विष्णु दोनों ही उससे पैदा हुए थे. भगवान ब्रह्मा को भगवान शिव ने अपने झूठे दावे के लिए शाप दिया था कि वह कभी किसी से प्रार्थना नहीं करेंगे. इसीलिए भारत में ब्रह्मा का मंदिर शायद ही पाया जाता है.(**ब्रह्मा मन्दिर** , जो भारत के राजस्थान राज्य के अजमेर ज़िले में पवित्र स्थल पुष्कर में स्थित है। इस मन्दिर में जगत पिता ब्रह्माजी की मूर्ति स्थापित है। इस मन्दिर का निर्माण लगभग १४वीं शताब्दी में हुआ था पारीक ब्राह्मण समाज के व्यक्तियों ने मंदिर का निर्माण करवाया था जो कि लगभग ७०० वर्ष पुराना है। यह मन्दिर मुख्य रूप से संगमरमर के पत्थरों से निर्मित है। कार्तिक पूर्णिमा त्योहार के दौरान यहां मन्दिर में हज़ारों की संख्या में भक्तजन आते रहते हैं।)
 उन्होंने केटकी फूल को उसकी गलत गवाही के लिए शाप दिया और उसे हमेशा के लिए किसी भी पूजा में भेंट के रूप में इस्तेमाल करने पर प्रतिबंध लगा दिया गया. फाल्गुन महीने के अंधेरे पखवाड़े का यह 14 वां दिन था

जब भगवान शिव खुद को लिंग के रूप में दिखाई दिए. जिसे अभी महाशिवरात्रि के रूप में मनाया जा रहा है जिसका अर्थ है भगवान शिव की भव्य रात.

एक अन्य कहानी के अनुसार, ऋषियों का एक समूह था जो भगवान शिव के भक्त थे. ऋषियों के प्रेम और भक्ति का परीक्षण करना, भगवान शिव ने खुद को एक ' Avadhooth ' (एक नग्न व्यक्ति) के रूप में प्रच्छन्न किया और ' Daaruk ' के जंगल में आए, जहां वे संत अपने परिवार के साथ रहते थे. अवधूथ की आकृति ने कुछ ऋषियों की पत्नियों को धोखा दिया, जबकि अन्य उनकी ओर आकर्षित हुए. जब ऋषियों ने अवधूथ को देखा, तो उन्होंने शाप दिया कि उसका फाल्स गिरना चाहिए, और ऐसा हुआ. हालांकि, लिंगम ने स्थानों को जलाना शुरू कर दिया. ऋषि चिंतित हो गए और एक समाधान के लिए भगवान ब्रह्मा के पास गए. भगवान ब्रह्मा ने ऋषियों से कहा कि वे देवी पार्वती से निवेदन करें कि वे लिंगम धारण करने के लिए योनी का रूप लें. बाद में, ऋषियों ने देवी पार्वती से विनती की, और उन्होंने लिंगम को धारण करने के लिए एक योनी का रूप ले लिया. विनाश को नियंत्रित किया गया था, और आकार को शिव लिंग के रूप में जाना जाता था. यह संदेश फैलाता है कि जीवन पुरुष के साथ-साथ महिला ब्रह्मांडीय ऊर्जा का भी निर्वाह करता है. तब से शिव लिंग की पूजा भगवान शिव के रूप में की जाती थी.

शिव लिंग

हम शिव लिंग की पूजा क्यों करते हैं

शिव लिंग को स्वयं बोला जाता है क्योंकि प्रकृति का अर्थ प्राकृत है जो निराकार सर्वशक्तिमान प्रभु की उपस्थिति को चिह्नित करता है. यह एक ऐसी आत्मा का रूप है जो हमारे अंतरतम स्व-अर्थ आत्मान में बदल जाती है. लिंग पुराण के प्राचीन ग्रंथ के अनुसार, लिंग का कोई रूप, गंध, स्वाद, रंग आदि नहीं है. यह भगवान शिव की एक उदार शक्ति है. यह एक ब्रह्मांडीय अंडे की तरह होता है जिसका अर्थ है "ब्राह्मण्डा " जो इस बात का प्रतीक है जिसका अर्थ है सत्य, ज्ञान और अनंत.

लिंगा न केवल पदार्थ या पत्थर बल्कि यह भगवान से जुड़ने, मन और शरीर की चेतना बढ़ाने का एक माध्यम है, और एक जगह पर ध्यान आकर्षित करने में मदद करता है. स्वयं भगवान राम ने रामेश्वरम में शिव लिंग की पूजा की थी और रावण स्वयं लिंग के महान भक्त थे और उन्होंने आध्यात्मिक शक्तियों को प्राप्त करने के लिए एक स्वर्ण लिंग की पूजा की.

शिव लिंग तीन भागों से बना है. ऊपरी भाग जो लिंग को वहन करता है उसे पूजा भांगम कहा जाता है और शिव का प्रतिनिधित्व करता है. "पीठम " जो शिव लिंग का आधार है, भगवान विष्णु का प्रतिनिधित्व करता है और वह हिस्सा जो जमीन से नीचे है (भूमि) भगवान ब्रह्मा का प्रतिनिधित्व करता है. तो, शिव लिंग कुल 1/3 शिव भागा, 1/3 विष्णु भागा और 1/3 ब्रह्मा भागा से बना है.

- **शिवलिंग** (अर्थात प्रतीक, निशान या चिह्न) इसे लिंगा, पार्थिव-लिंग, लिंगम् या शिवा लिंगम् भी कहते हैं। यह प्राकृतिक रूप से स्वयम्भू व अधिकतर शिव मंदिरों में स्थापित होता है। शिवलिंग को सामान्यत: गोलाकार मूर्तितल पर खड़ा दिखाया जाता है, जिसे पीठम् या पीठ कहते हैं।

शिवलिंग भगवान शिव की निराकार सर्वव्यापी वास्तविकता को दर्शाता है। भगवान शिव का प्रतीक शिवलिंग - सर्वशक्तिमान निराकार प्रभु की याद दिलाता है। शिवलिंग को भगवान शिव की ऊर्जा का रूप भी माना जाता है।

सिंधु घाटी सभ्यता की खुदाई के दौरान कालीबंगा और अन्य खुदाई के स्थलों पर मिले पकी मिट्टी के शिवलिंगों से प्रारंभिक शिवलिंग पूजन के सबूत मिले हैं। सबूत यह दर्शाते हैं कि **शिवलिंग की पूजा 3500 ईसा पूर्व से 2300 ईसा पूर्व भी होती थी।**

अथर्ववेद के स्तोत्र में एक स्तम्भ की प्रशंसा की गई है, संभवतः इसी से शिवलिंग की पूजा शुरू हुई हो। अथर्ववेद के स्तोत्र में अनादि और अनंत स्तंभ का विवरण दिया गया है और यह कहा गया है कि वह साक्षात् ब्रह्म है (यहाँ भगवान ब्रह्मा की बात नहीं हो रही है)। स्तम्भ की जगह शिवलिंग ने ले ली है। लिङ्ग पुराण में अथर्ववेद के इस स्तोत्र का कहानियों द्वारा विस्तार किया गया है जिसके द्वारा स्तम्भ एवं भगवान शिव की महिमा का गुणगान किया गया है।

महाभारत में द्वापर युग के अंत में भगवान शिव ने अपने भक्तों से कहा कि आने वाले कलियुग में वह किसी विशेष रूप में प्रकट नहीं होगें परन्तु इसके बजाय वह निराकार और सर्वव्यापी रहेंगे।

अथर्ववेद के इन निम्न श्लोकों में स्तंभ का उल्लेख हुआ है:

- ✓ **यस्य त्रयस्त्रिंशद् देवा अग्ङे. सर्वे समाहिताः । स्कम्भं तं ब्रूहि कतमः स्विदेव सः** ।। अथर्ववेद कांड 10 सूक्त 7 श्लोक 13

  अर्थात: कौन मुझे स्तम्भ के बारे में बता सकता है। जिसके देह में सभी तैंतीस इश्वर विराजमान हैं?

- ✓ **स्कम्भो दाधार द्यावापृथिवी उभे इमे स्कम्भो दाधारोर्वन्तरिक्षम् । स्कम्भो दाधार प्रदिशः षडुर्वीः स्कम्भ इदं विश्वं भुवनमा विवेश** ।। अथर्ववेद कांड 10 सूक्त 7 श्लोक 35

  अर्थात: स्तंभ ने स्वर्ग, धरती और धरती के वातावरण को थाम रखा है। स्तंभ ने 6 दिशाओं को थाम रखा है और यह स्तंभ संपूर्ण ब्रह्मांड में फैला हुआ है।

- **जलहरी क्या है**

शिवलिङ्ग की मूर्ति के चारों ओर एक नाली सी बनी होती हैं, इसे जलहरी कहते हैं। यह जलहरी वास्तव में क्या है, यह बहुत कम लोग जानते हैं,

धार्मिक ग्रंथो के अनुसार जल को देवता माना जाता है और पानी के पात्र को कभी भी पैर नहीं लगाते है तथा ठोकर लगे पानी को कभी भी पिया नहीं जाता है न ही किसी को पिलाते है. यह पानी पिलाना पाप तुल्य माना जाता है. ऐसे ही जो जल देव प्रतिमा पर चढ़ाया जाता है उसे कभी लांघा नहीं जाता है. बता दें शिवलिंग पर

नित्य अभिषेक किया जाता है और जिस जल से देवता का अभिषेक हुआ है उसे पांव न लगे इसलिए प्रणाल के बाद भी चण्डमुख की व्यवस्था मंदिरों में करते हैं. इसलिए शिवलिंग की परिक्रमा हमेशा बायीं ओर से शुरू कर जलाधारी के आगे निकले हुए भाग तक जाकर फिर पीछे की दिशा में लौटकर दूसरे सिरे तक आकर पूरी कर लेनी चाहिए. ऐसा करने से शिवलिंग की आधी परिक्रमा पूरी हो जाती है.

जलहरी को क्यों नहीं लांघते

शिवलिंग के जिस स्थान से जल प्रवाहित होता है, उसे जलहरी कहते है. धर्मशास्त्रों के अनुसार शिवलिंग के ऊपरी हिस्से को भगवान शिव और निचले हिस्से को माता पार्वती का प्रतीक माना जाता है. मान्यता के अनुसार शिवलिंग को ऊर्जा का प्रवाह माना जाता है. इस पर जब जल चढ़ाया जाता है तो ऊर्जा के कुछ अंश जल में मिलकर बहने लगते हैं. इसलिए जलहरी लांघना अशुभ होता है. यदि गलती से जलहरी लांघ लेते हैं तो इससे व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रोग हो सकता है.

शिवलिंग का शास्त्रों में उल्लेख

- रुद्रो लिङ्गमुमा पीठं तस्मै तस्यै नमो नमः । सर्वदेवात्मकं रुद्रं नमस्कुर्यात्पृथक्पृथक्
  ॥ रूद्रहृदयोपनिषद श्लोक 23
  - अर्थ: रुद्र व उमा दोनों को साष्टांग प्रणाम है। रुद्र शिवलिंग व उमा पीठम् है।
- पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं लिङ्गसूत्रात्मनोरपि । स्वापाव्याकृतयोरैक्यं स्वप्रकाशचिदात्मनोः
  ॥योगकुण्डलिनी उपनिषद् 1.81
  - अर्थ: संपूर्ण संसार और सूक्ष्म जगत एक है और उसी प्रकार शिवलिंग और सूत्रात्मन्, तत्त्व और रूप, चिदात्मा और आत्म-दीप्तिमान प्रकाश भी एक है।
- निधनपतयेनमः । निधनपतान्तिकाय नमः । ऊर्ध्वाय नमः । ऊर्ध्वलिङ्गाय नमः । हिरण्याय नमः । हिरण्यलिङ्गाय नमः । सुवर्णाय नमः ।सुवर्णलिङ्गाय नमः । दिव्याय नमः । दिव्यलिङ्गाय नमः । भवाय नमः। भवलिङ्गाय नमः । शर्वाय नमः । शर्वलिङ्गाय नमः । शिवाय नमः । शिवलिङ्गाय नमः । ज्वलाय नमः । ज्वललिङ्गाय नमः । आत्माय नमः । आत्मलिङ्गाय नमः । परमाय नमः । परमलिङ्गाय नमः ॥ महानारायण उपनिषद् 16.1
  - अर्थ: नमस्कारों के साथ समाप्त होने वाले इन बाईस नामों से शिवलिंग सभी के लिए पवित्र बनता है - शिवलिंग सोमा और सूर्य का प्रतिनिधि है और हाथ में पकड़ें पवित्र सूत्रों को दोहराने से सभी शुद्ध होते हैं।
- तांश्चतुर्धा संपूज्य तथा ब्रह्माणमेव विष्णुमेव रुद्रमेव विभक्तांस्त्रीनेवाविभक्तांस्त्रीनेव लिङ्गरूपनेव च संपूज्योपहारैश्चतुर्धाथ लिङ्गात्संहृत्य ॥ नृसिंह तापनीय उपनिषद् अध्याय 3
  - अर्थ: इस प्रकार आनंद अमृत के साथ चार ब्रह्मा (देवता, गुरु, मंत्र और आत्मा), विष्णु, रुद्र पहले अलग-अलग और फिर प्रसाद के साथ शिवलिंग के रूप में एकजुट पूजे जाते हैं।
- तत्र द्वादशादित्या एकादश रुद्रा अष्टौ वसवः सप्त मुनयो ब्रह्मा नारदश्च पञ्च विनायका वीरेश्वरो रुद्रेश्वरोऽम्बिकेश्वरो गणेश्वरो नीलकण्ठेश्वरो विश्वेश्वरो गोपालेश्वरो भद्रेश्वर इत्यष्टावन्यानि लिङ्गानि चतुर्विंशतिर्भवन्ति ॥ गोपाला तापानी उपनिषद् श्लोक 41

- अर्थ: बारह आदित्य , ग्यारह रुद्र, आठ वसु, सात ऋषि, ब्रह्मा, नारद, पांच विनायक, वीरेश्वर, रुद्रेश्वर, अंबिकेश्वर, गणेश्वर, नीलकण्ठेश्वर, विश्वेश्वर, गोपालेश्वर, भद्रेश्वर और 24 अन्य शिवलिंगों का यहाँ पर बास है।

- तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता । योनिमध्ये स्थितं लिङ्गं पश्चिमाभिमुखं तथा
॥ ध्यानबिन्दु उपनिषद् श्लोक 45
  - अर्थ: चेतना जो प्रकृति (उदाहरण: शरीर, कार, भोजन...) में होकर भी जो उससे निर्लिप्त नहीं है वह आत्मा या शिव है। वह यह जानने वाला वेदों का ज्ञाता है।

- मात्रालिङ्गपदं त्यक्त्वा शब्दव्यञ्जनवर्जितम् । अस्वरेण मकारेण पदं सूक्ष्मं च गच्छति
॥अमृतबिन्दु उपनिषद् श्लोक 4
  - अर्थ: मंत्र, लिंग और पाद को छोड़कर, वह स्वाद (उच्चारण) के बिना पाद 'म' के माध्यम से स्वर या व्यंजनों के बिना सूक्ष्म पाद (सीट या शब्द) प्राप्त करता है।

- तिरुमंत्रम् (तमिल हिंदू शास्त्र) में शिवलिंग का उल्लेख कई बार हुआ है जैसे कि:

1. जीव शिवलिंग है; यह प्रकाश देने वाली रोशनी है न कि इंद्रियों को भ्रमित करने वाली। तिरुमंत्रम् 1823
2. उसका रूप अरचित शिवलिंग और दिव्य सदाशिव है। तिरुमंत्रम् 1750

- **सदाशिव लिङ्गाष्टकम् आठ श्लोकों वाला एक अत्यंत प्रभावशाली मंत्र है। इसका प्रयोग भगवान सदाशिव की प्रार्थना के लिये किया जाता है। इसके सभी पदों में शिवलिंग की महिमा का वर्णन किया गया है।**

ब्रह्ममुरारिसुरार्चितलिङ्गं निर्मलभासितशोभितलिङ्गम् ।
जन्मजदुःखविनाशकलिङ्गं तत्प्रणमामि सदाशिवलिङ्गम् ॥1॥
अर्थ – जो लिंग (स्वरूप) ब्रह्मा, विष्णु एवं समस्त देवगणों द्वारा पूजित तथा निर्मल कान्ति से सुशोभित है और जो लिंग जन्मजन्य दु:ख का विनाशक अर्थात मोक्ष प्रदायक है, उस सदाशिव लिंग को मैं प्रणाम करता हूँ ॥1॥
देवमुनिप्रवरार्चितलिङ्गं कामदहं करुणाकरलिङ्गम् ।
रावणदर्पविनाशनलिङ्गं तत्प्रणमामि सदाशिवलिङ्गम् ॥2॥
अर्थ – जो शिवलिंग श्रेष्ठ देवगण एवं ऋषियों द्वारा पूजित, कामदेव को नष्ट करने वाला, करुणा की खान, रावण के घमंड को नष्ट करने वाला है, उस सदाशिव लिंग को मैं प्रणाम करता हूँ ॥2॥
सर्वसुगन्धिसुलेपितलिङ्गं बुद्धिविवर्धनकारणलिङ्गम् ।
सिद्धसुरासुरवन्दितलिङ्गं तत्प्रणमामि सदाशिवलिङ्गम् ॥3॥
अर्थ – जो लिंग सभी दिव्य सुगन्धि (अगर, तगर, चन्दन आदि) से सुलेपित, बुद्धि की वृद्धि करने वाला, समस्त सिद्ध, देवता एवं असुरगणों से वन्दित है, उस सदाशिव लिंग को मैं प्रणाम करता हूँ ॥3॥
कनकमहामणिभूषितलिङ्गं फणिपतिवेष्टितशोभितलिङ्गम् ।
दक्षसुयज्ञविनाशनलिङ्गं तत्प्रणमामि सदाशिवलिङ्गम् ॥4॥

अर्थ – सदाशिव का लिंगरूप विग्रह सुवर्ण, माणिक्य आदि मणियों से विभूषित तथा नागराज द्वारा वेष्टित (लिपटे) होने से अत्यन्त सुशोभित है और अपने ससुर दक्ष के यज्ञ का विनाशक है, उस सदाशिव लिंग को मैं प्रणाम करता हूँ ॥4॥

कुङ्कुमचन्दनलेपितलिङ्गं पङ्कजहारसुशोभितलिङ्गम् ।
सञ्चितपापविनाशनलिङ्गं तत्प्रणमामि सदाशिवलिङ्गम् ॥5॥

अर्थ – सदाशिव का लिंगरूप विग्रह (शरीर) कुंकुम, चन्दन आदि से पुता हुआ, दिव्य कमल की माला से सुशोभित और अनेक जन्म-जन्मान्तर के संचित पाप को नष्ट करने वाला है, उस सदाशिव लिंग को मैं प्रणाम करता हूँ ॥5॥

देवगणार्चितसेवितलिङ्गं भावैर्भक्तिभिरेव च लिङ्गम् ।
दिनकरकोटिप्रभाकरलिङ्गं तत्प्रणमामि सदाशिवलिङ्गम् ॥6॥

अर्थ – भाव भक्ति द्वारा समस्त देवगणों से पूजित एवं सेवित, करोड़ों सूर्यों की प्रखर कान्ति से युक्त उस भगवान सदाशिव लिंग को मैं प्रणाम करता हूँ ॥6॥

अष्टदलोपरि वेष्टितलिङ्गं सर्वसमुद्भवकारणलिङ्गम् ।
अष्टदरिद्रविनाशितलिङ्गं तत्प्रणमामि सदाशिवलिङ्गम् ॥7॥

अर्थ – अष्टदल कमल से वेष्टित सदाशिव का लिंगरूप विग्रह सभी चराचर की उत्पत्ति का कारणभूत एवं अष्ट दरिद्रों का विनाशक है, उस सदाशिव लिंग को मैं प्रणाम करता हूँ ॥7॥

सुरगुरुसुरवरपूजितलिङ्गं सुरवनपुष्पसदार्चितलिङ्गम् ।
परात्परं परमात्मकलिङ्गं तत्प्रणमामि सदाशिवलिङ्गम् ॥8॥

अर्थ – जो लिंग देवगुरु बृहस्पति एवं देवश्रेष्ठ इन्द्रादि के द्वारा पूजित, निरंतर नंदनवन के दिव्य पुष्पों द्वारा अर्चित, परात्पर एवं परमात्म स्वरुप है, उस सदाशिव लिंग को मैं प्रणाम करता हूँ ॥8॥

लिङ्गाष्टकमिदं पुण्यं यः पठेच्छिवसन्निधौ ।
शिवलोकमवाप्नोति शिवेन सह मोदते ॥9॥

अर्थ – जो साम्ब सदाशिव के समीप पुण्यकारी इस लिंगाष्टक का पाठ करता है, वह निश्चित ही शिवलोक (कैलास) में निवास करता है तथा शिव के साथ रहते हुए अत्यन्त प्रसन्न होता है ॥9॥

॥ लिङ्गाष्टकम् सम्पूर्ण ॥

- **ज्योतिर्लिंग कोई सामान्य शिवलिंग नहीं है. ऐसा कहा जाता है कि इन सभी 12 जगहों पर भोलेनाथ ने खुद दर्शन दिए थे, तब जाकर वहां ये ज्योतिर्लिंग उत्पन्न हुए**

सौराष्ट्रे सोमनाथं च श्रीशैले मल्लिकार्जुनम् ।
उज्जयिन्यां महाकालम्ॐकारममलेश्वरम् ॥१॥
परल्यां वैद्यनाथं च डाकिन्यां भीमाशंकरम् ।
सेतुबंधे तु रामेशं नागेशं दारुकावने ॥२॥
वाराणस्यां तु विश्वेशं त्र्यंबकं गौतमीतटे ।
हिमालये तु केदारम् घुश्मेशं च शिवालये ॥३॥
एतानि ज्योतिर्लिङ्गानि सायं प्रातः पठेन्नरः ।
सप्तजन्मकृतं पापं स्मरणेन विनश्यति ॥४॥

प्राकृतिक रूप से मिलने वाले शिवलिंग

- पश्चिमी हिमालय में अमरनाथ नामक गुफा में प्रत्येक शीत ऋतु में गुफा के तल पर पानी टपकाने से बर्फ का शिवलिंग सृजित होता है। यह तीर्थयात्रियों में बहुत लोकप्रिय है।
- कदावुल मंदिर में 320 किलोग्राम, 3 फुट उच्चा स्वयंभू स्फटिक शिवलिंग स्थापित है। भविष्य में इस स्फटिक शिवलिंग को ईराइवन मंदिर में स्थापित किया जाएगा। यह सबसे बड़ा ज्ञात स्वयंभू स्फटिक शिवलिंग है। हिंदू ग्रंथ स्फटिक को शिवलिंग के लिए उच्चतम प्रदार्थ मानता है।
- शिवलिंग 6,543 मीटर (21,467 फीट) उच्चा, उत्तराखंड (हिमालय के गढ़वाल क्षेत्र) में स्थित पहाड़ है। यह गंगोत्री हिमानी के पास पिरामिड के रूप में उभरता दिखता है। गंगोत्री हिमानी से गोमुख की हिंदू तीर्थयात्रा करते समय यह विशेष कोणों से शिवलिंग जैसा दिखता है।
- आंध्र प्रदेश की बोरा गुफाओं में भी प्राकृतिक स्वयंभू शिवलिंग मौजूद हैं।
- बाणलिंग नर्मदा नदी के बिस्तर पर पाए जाते हैं।
- छत्तीसगढ़ का भूतेश्वर शिवलिंग एक प्राकृतिक चट्टान है जिसकी प्रत्येक बीतते वर्ष के साथ ऊंचाई बढ़ रही है। अरुणाचल प्रदेश का सिद्धेश्वर नाथ मंदिर का शिवलिंग सबसे उच्चा प्राकृतिक शिवलिंग माना जाता है।

हिंदू धर्म में, भगवान को साकार करने के विभिन्न तरीके हैं, जो इंगित करता है कि हिंदू धर्म उदार है और कोई कठोर सिद्धांत नहीं है. व्यक्तिगत हिंदू अपने स्वभाव के अनुसार भगवान का एहसास करते हैं. हिंदू धर्म के अनुसार, भगवान विभिन्न पहलुओं और रूपों में प्रकट होते हैं और विभिन्न नामों से जाने जाते हैं.

शिव लिंगम – कुछ रहस्यमय और वैज्ञानिक महत्व

- ✓ शास्त्रों के अनुसार 'लिंगम' शब्द 'लिया' और 'गम्य' से मिलकर बना है, जिसका अर्थ 'शुरुआत' व 'अंत' होता है सबसे निचला हिस्सा जो नीचे टिका होता है वह ब्रह्म है, दूसरा बीच का हिस्सा वह भगवान विष्णु का प्रतिरूप और तीसरा शीर्ष सबसे ऊपर जिसकी पूजा की जाती है वह देवा दी देव महादेव का प्रतीक है, शिवलिंग के जरिए ही त्रिदेव की आराधना हो जाती है तथा अन्य मान्यताओं के अनुसार, शिवलिंग का निचला नाली नुमा भाग माता पार्वती को समर्पित तथा प्रतीक के रूप में पूजनीय है... अर्थात शिव लिंग के जरिए ही त्रिदेव की आराधना हो जाती है।
- ✓ अन्य मान्यता के अनुसार, शिव लिंग का निचला हिस्सा स्त्री और ऊपरी हिस्सा पुरुष का प्रतीक होता है। अर्थता इसमें शिव और शक्ति, एक साथ में वास करते हैं।
- ✓ शिव लिंगम का आकार पूरे ब्रह्मांड का प्रतिनिधित्व करता है. ब्रह्मांड का रहस्य और पूरी रचना का मूल कारण शिव लिंगम की छवि के पीछे छिपा है. संस्कृत में " लिंगम " " प्रतीक " या " साइन " का प्रतिनिधित्व करता है. "शिवलिंग" शब्द बहुत गहरा है. इसमें शिव के अनंत अस्तित्व की परिभाषा दर्शित है. शिवलिंग का अर्थ है अनंत। अनंत अर्थात जिसका न कोई अंत है और न ही आरंभ। यदि ध्यान दिया जाये तो संपूर्ण ब्रह्मांड में दो ही चीजें व्याप्त हैं, पदार्थ और ऊर्जा। संसार की सभी वस्तु इन ही दोनों चीजों से बनी है। यहां तक कि हमारा शरीर भी पदार्थ का ही बना है, जबकि हमारी आत्मा ऊर्जा का प्रतीक है। शून्य, आकाश, अनन्त, ब्रह्माण्ड और निराकार परमपुरुष का प्रतीक होने से शिव लिंग शब्द को प्रयोग में लाया जाता है.
- ✓ स्कन्दपुराण में देखें तो वहां स्पष्ट किया गया है कि आकाश स्वयं ही लिंग है. शिवलिंग वह धुरी है जिस पर वातावरण सहित घूमती हमारी धरती और समस्त ब्रह्माण्ड टिका है.

- ✓ शिवलिंग शब्द में भगवान शिव और देवी शक्ति अर्थात मां पार्वती के आदि-आनादी एकल रूप का चित्रण भी है. इसमें पुरुष और प्रकृति की समानता का प्रतीक भी जिसे ऐसे कह सकते हैं कि इस संसार में न केवल पुरुष का और न केवल प्रकृति (स्त्री) का वर्चस्व है बल्कि दोनों का ही समान अस्तित्व है
- ✓ शिवलिंग के अंडाकार के पीछे आध्यात्मिक और वैज्ञानिक, दोनों कारण है। अगर आध्यात्मिक दृष्टि से देखा जाए तो शिव ब्रह्मांड के निर्माण की जड़ हैं। अर्थात शिव ही वो बीज हैं, जिससे पूरा संसार उपजा है। इसलिए कहा जाता है यही कारण है कि शिवलिंग का आकार अंडे जैसा है। वहीं अगर वैज्ञानिक दृष्टि से बात करें तो 'बिग बैंग थ्योरी' कहती है कि ब्रह्मांड का निमार्ण अंडे जैसे छोटे कण से हुआ है।

- ✓ संस्कृत सभी भाषाओं की जननी है. यह न केवल सबसे पुरानी भाषा है, बल्कि भारतीय संस्कृति का ध्वजवाहक भी है. यह न केवल भारतीय है, बल्कि दुनिया की प्राचीन भाषाओं की जड़ है. विशेषज्ञों का मानना है कि आज की दुनिया में बोली जाने वाली सभी भाषाएँ संस्कृत से उत्पन्न हुई हैं. यही कारण है कि संस्कृत शब्दसंग्रह का सागर है और उनके उपयोग की भावना के अनुसार प्रत्येक शब्दों की पहचान करना बहुत मुश्किल है. लिंगम का तात्पर्य संस्कृत में " प्रतीक " या " साइन " है. इस प्रकार शिव लिंगम भगवान शिव का प्रतीक है. या एक संकेत जो निराकार अनंत सर्वोच्च चेतना को याद करता है. शिव का किसी अन्य भाषा में कोई समानांतर शब्द नहीं है. शाब्दिक रूप से शिव का अर्थ है " ऐसा नहीं है कि " अब शिव लिंगम का अर्थ कुछ भी नहीं का प्रतीक है. श्री आदि शंकरचार्य ने शिव की सच्ची भावना की स्थापना की,

मनोबुद्ध्यहङ्कार चित्तानि नाहं , न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ।
न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः , चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥१॥
न तो मैं मन हूं, न ही खुफिया या अहंकार, ,न तो मैं सुनवाई के अंग हूं (कान), और न ही चखने की (जीभ), महक (नाक) या (आंखें) देखना, ,न तो मैं आकाश हूं, न ही पृथ्वी, न अग्नि और न ही वायु, , मैं एवर प्योर ब्लिसफुल कॉन्शियसनेस हूं; मैं शिव हूं, मैं शिव हूं, सदा शुद्ध आनंदमय चेतना.

लिंगम एक प्रतीक के रूप में निर्माण:

प्राचीन शास्त्र लिंग पुराण कहता है कि सबसे महत्वपूर्ण लिंगम गंध, रंग, स्वाद आदि से रहित है, और इसे 'प्रकृत' या प्रकृति के रूप में कहा जाता है. स्वामी विवेकानंद के अनुसार लिंगम शाश्वत ब्राह्मण के मूल स्रोत

या उत्तर-पूर्व युग में अनंत ब्रह्मांडीय ऊर्जा के संकेत का प्रतीक बन गया। लिंग एक अंडे की तरह है और 'प्रतिनिधित्व करता है 'ब्राह्मण '(ब्रह्म + एंडा) या ब्रह्मांडीय अंडा .

शिव लिंगा सत्य, ज्ञान और अनंत का प्रतीक है.

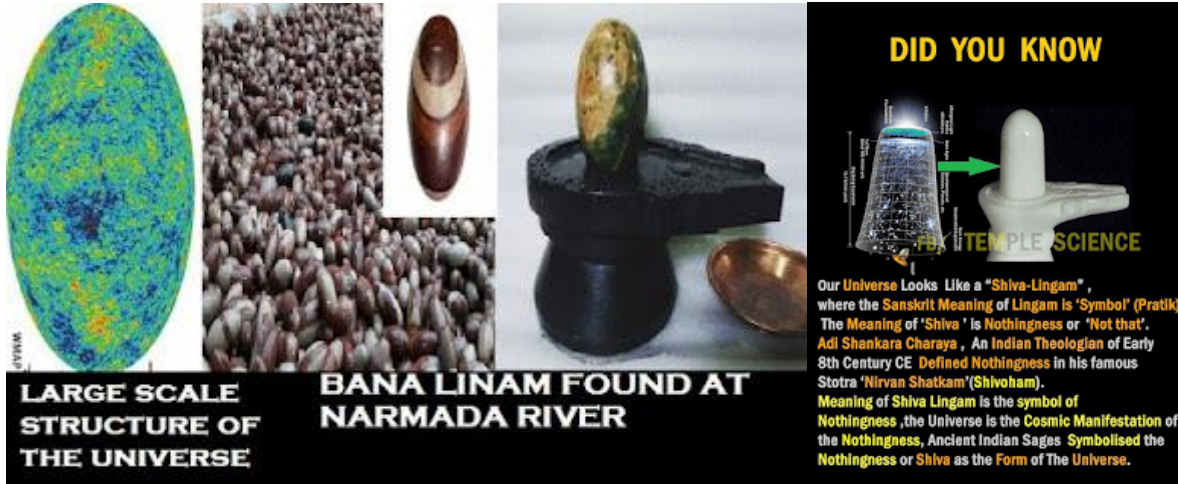
वैदिक ग्रंथों के अनुसार संपूर्ण आकाश या स्थान एक लिंगम है जो निराकार है, और सभी ब्रह्मांडीय वस्तुएं निराकार से आती हैं और निराकार आकाश में फैलती हैं. हमारे ब्रह्मांड में शिव लिंगम का आकार बहुत महत्वपूर्ण है, प्रत्येक ब्रह्मांडीय वस्तुएं, परमाणुओं की संरचना, शरीर की कोशिका, नाभिक, और पौधे का बीज जहां से एक जीवन शुरू होता है ... ब्रह्मांड के निर्माण में बहुत कम महत्व रखने वाली हर चीज में शिव लिंगम का आकार होता है. क्योंकि यह विशेष आकार जीवन की संभावित ऊर्जाओं को धारण कर सकता है। शिव लिंग प्रकृति में चेतना और जीवन की आरोही ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करते हैं , अब सबसे दिलचस्प तथ्य यह है कि ब्रह्मांड का डिजाइन (शुरुआती बिंदु से आज तक) एक ही संरचना को बनाए रख रहा है। विज्ञान द्वारा सिद्ध किया गया है कि ब्रह्मांड दिखता है एक शिव लिंगम की तरह, और यह वही है जो हमारे वैदिक ब्रह्मांड विज्ञान ने लिंग पुराण में कहा था. "पूरा ब्रह्मांड शिव लिंग के रूप में स्थापित है और इसलिए हर किसी को भगवान शिव की पूजा करनी चाहिए।" (लिंग पुराण 1.5.5)

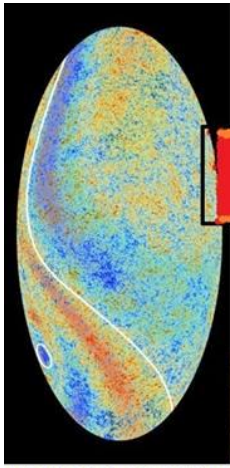
शिव पुराण लिंगम निर्माण को एक अनंत प्रकाश स्तंभ के रूप में वर्णित करते हैं. जब यह प्रकाश स्तंभ दिखाई दिया तो रात को महाशिवरात्रि के रूप में मनाया जाता है. शिव लिंगा में तीन भाग होते हैं, जिनमें से सबसे कम को ब्रह्मा-पिथ कहा जाता है, जिसमें ब्रह्मांड बनाने का गुण है, 'मध्य में' विष्णु-पिथ' यह सृष्टि को संरक्षित करता है, और उच्चतम ' शिव -पिथ' है जो ब्रह्मांड के उचित संतुलन को बनाए रखने के लिए रचनाओं को नष्ट कर देता है.

शिव तम गुना और सत्त गुना दोनों के मालिक हैं, हालांकि शिव निर्वाण हैं. शिव इस अर्थ में तमागुना हैं कि वे रचनाओं को नष्ट कर देते हैं, लेकिन सृष्टि को नष्ट करने के लिए वह आत्मा को शरीर से मुक्त बनाकर एक नया निर्माण कर रहे हैं. आगे का हिस्सा शक्ति की अंगूठी है, जो गतिशील शक्ति है जो अजन्मे को पैदा करती है, जो निराकार को अनंत रूप प्रदान करती है, जो गति पैदा करती है और जो एक चलती को रोक सकती है.

बड़े उल्कापिंड का दुर्घटनाग्रस्त होना:

कुछ भूवैज्ञानिकों के अनुसार नर्मदा नदी में पाए जाने वाले प्राकृतिक शिव लिंगम की विशेष संरचना, जिसे आमतौर पर बाना लिंगम कहा जाता है, 14 मिलियन साल पहले नर्मदा नदी के इस क्षेत्र में पृथ्वी पर एक बड़े

उल्कापिंड के दुर्घटनाग्रस्त होने के कारण है. समय के साथ उल्कापिंड और सांसारिक खनिजों के संलयन ने उत्कृष्ट ऊर्जावान विशेषताओं के साथ एक नई और अनोखी तरह की क्रिस्टलीय रॉक विकसित की है.

बाना लिंगम में क्रिप्टो क्रिस्टलीय क्वार्ट्ज और एक विशेष सामग्री शामिल है., अण्डाकार रूप के साथ संयुक्त 7 कुंडलिनी पहियों के बीच हमारे ऊर्जा केंद्रों के साथ संरेखण में एक सटीक प्रतिध्वनि है और हजारों वर्षों से इसे पुनर्जीवित करने के लिए ब्रह्मांडीय ऊर्जा के दिव्य स्रोत के रूप में उपयोग किया जाता है, इलाज और मनमौजीपन. क्रिप्टो क्रिस्टलीय क्वार्ट्ज इतने घने रूप से पैक किए जाते हैं कि निर्माण शैली को माइक्रोस्कोप से भी नहीं देखा जा सकता है. सामान्य क्रिप्टो क्रिस्टलीय क्वार्ट्ज हमारे तंत्रिकातंत्र को ऊर्जा देता है और बालों के झड़ने को रोकता है. यह संयोजी ऊतक में आसंजन को हटाने में सहायता कर सकता है.यहशरीर के असामान्य तापमान बुखार और मांसपेशियों में दर्द को कम कर सकता है

लिंगम ब्रह्मांड है. ब्रह्मांड एक लिंगम है: शिव लिंगम एकता और पूर्णता का लौकिक प्रतीक है। प्रजनन क्षमता या ब्रह्मांड और जीवन की अभिव्यक्ति. यह अविभाज्यता, अविनाशीता, निर्माण का प्रतीक है. "यह अस्वाभाविक अस्तित्व केवल उसकी रचना के माध्यम से माना जा सकता है, जो उसका संकेत या लिंग है" – (लिंग पुराण). लिंगा उस निराकार महाकाल का प्रतिनिधित्व करता है जो तब अस्तित्व में था जब कुछ भी नहीं था (शुन्या) और जो मौजूद होगा जब सब कुछ होगा (इन्फिनिटी) योनी जो लिंग के लिए एक आधार के रूप में है, महा का प्रतिनिधित्व करता है शक्ति (डार्क एनर्जी जो) का निर्माण और विनाश करती है. महाकाल, काल (समय) का अंतिम स्रोत है, बिग बैंग का कहना है कि समय – आयाम क्वांटम उतार-चढ़ाव (ब्रह्मांड के विलक्षणता) के बाद का राज्य है

THE LARGE SCALE STRUCTURE OF THE LOCAL UNIVERSE.

ANOTHER SHIVA LINGAM (NATURAL) , DID YOU GET THE SIMILARITIES....?????

HINDUISM WORSHIPS BRAMHANDA, BRAMHA+ANDA , THE EGG OF THE BRAMHA, UNIVERSE...

"This unmanifest being can be perceived only through his creation, which is his sign or linga"

- (LING PURANA, 1.5.7)

only form of Shiva is depicted in LING PURANA. "The almighty Shiva manifested in the form of Sthanu (Pillar) from his imperceptible form and looked at Lord Brahma." (Ling Purana 1.5.8)

“ डार्क युग ” का भाग “ योग माया ” दर्शाता है,बाकी हिस्सा अंत तक जारी है (आज) भगवान नारायण है। अंतिम भाग या विघटन का हिस्सा , भगवान महादेव या शकारा का प्रतिनिधित्व करेगा (महादेव – स्थिर राज्य – ध्यान में, क्योंकि विघटन अभी तक शुरू नहीं किया जा रहा है), जब ब्रह्मांड विघटन की स्थिति में आएगा (महादेव को गतिशील रूप में बदल दिया जाएगा – रुद्र , भैरव , आयनीकरण भाग के लिए आंतरिक पुनर्संयोजन नटराजा और शक्ति का लौकिक नृत्य है। लेकिन किसी भी समय ये तीन मोड ब्रह्मांड के नए जन्मों में कहीं भी सक्रिय हैं,जीवन काल और मृत्यु एक साथ हो रहे हैं। इसका मतलब है कि पूरा ब्रह्मांड भगवान ब्रह्मा के रूप में कार्य कर रहा है जब नए ग्रह या तारे अस्तित्व में आ रहे हैं, भगवान नारायण क्योंकि ब्रह्मांड अभी भी विस्तार कर रहा है, भगवान नारायण एक सर्वोच्च ऑपरेटर के रूप में कार्य करता है और रुद्र भी क्योंकि हर दूसरे ब्रह्मांडीय वस्तुओं या जीवित प्राणियों को विघटन का सामना करना पड़ रहा है

शिव लिंगम वैज्ञानिक अर्थ और महत्व के 3 भाग

शिव लिंगम को कई तरीकों से समझाया जा सकता है लेकिन साइन वेव का अवलोकन करने का एक सरल वैज्ञानिक तरीका है.

सृष्टि में पहली ध्वनि, जिसे प्रणव नादम कहा जाता है, ओमकरम है.यदि आप इस ओमकरम का धीरे-धीरे जप करते हैं, तो इसे रिकॉर्ड करें और बनाई गई ध्वनि तरंग का निरीक्षण करें, आप साइन वेव को नोटिस कर सकते हैं. इस तरह से निराकार देवता ने इस ब्रह्मांड को बनाने के लिए एक रूप लेने की कोशिश की.

शिव को पूर्व-परमाणु चरण में वर्णित किया गया है, अर्थात् इलेक्ट्रॉनों के रूप में जो साइन वेव आकार में चलते हैं.विष्णु को (जो अणु हैं, परमाणुओं के बंधन द्वारा बनाए गए) पर फैले हुए के रूप में वर्णित है.

इस प्रकार, पूरी रचना शिव और विष्णु है.

Science ~ Religion

Tamas Guna - Rudra

Rajas Guna - Vishnu

Sattwa Guna - Brahma

Rudra Bhaga

Vishnu Bhaga

Brahma Bhaga

one cycle

amplitude

TIME

CREATOR PRESERVER DESTROYER

THINKING

THINKING AND ACTION

ACTION

0

Dissolution (Shiva)

Neutron

Proton

Nucleus

Electron

+

-

Creation (Brahma)

Sustenance (Vishnu) Protector

Cycle of the Universe

Diffusion

Collision

Dark Energy

Dark Matter

Accumulation 1

Collision 2

Atoms 3

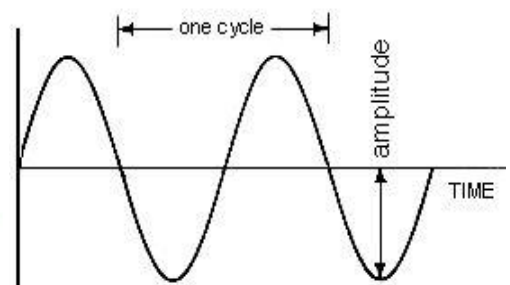
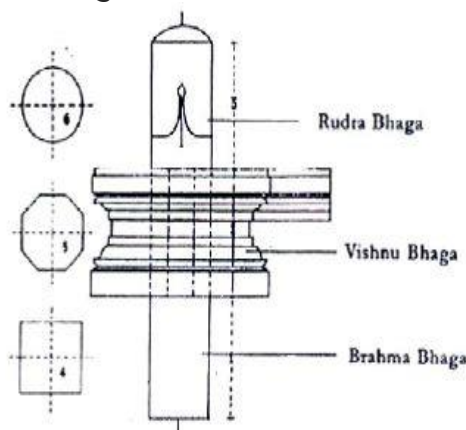
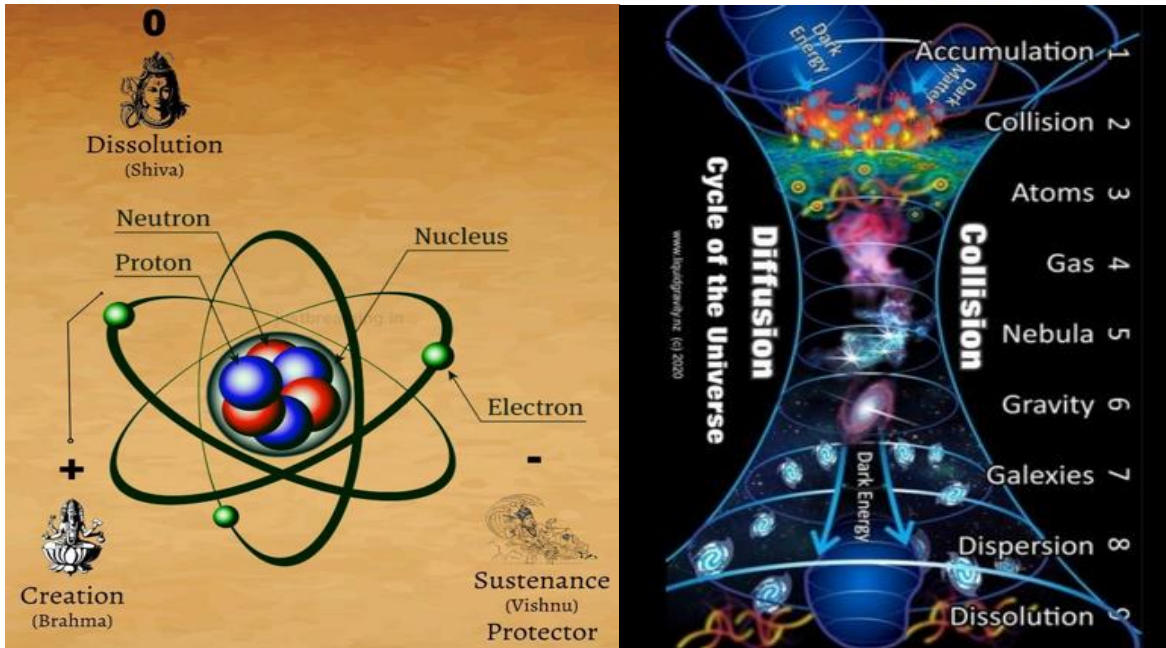
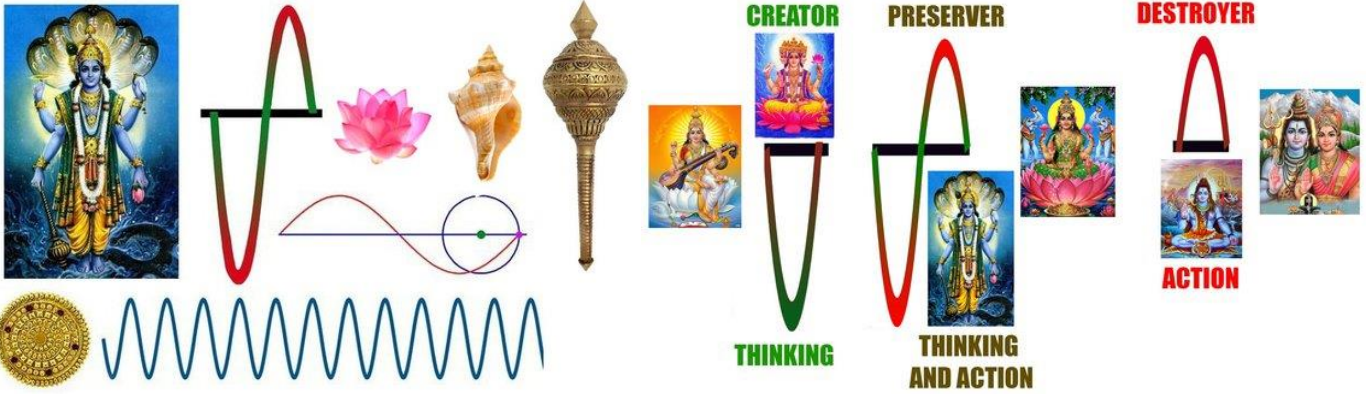
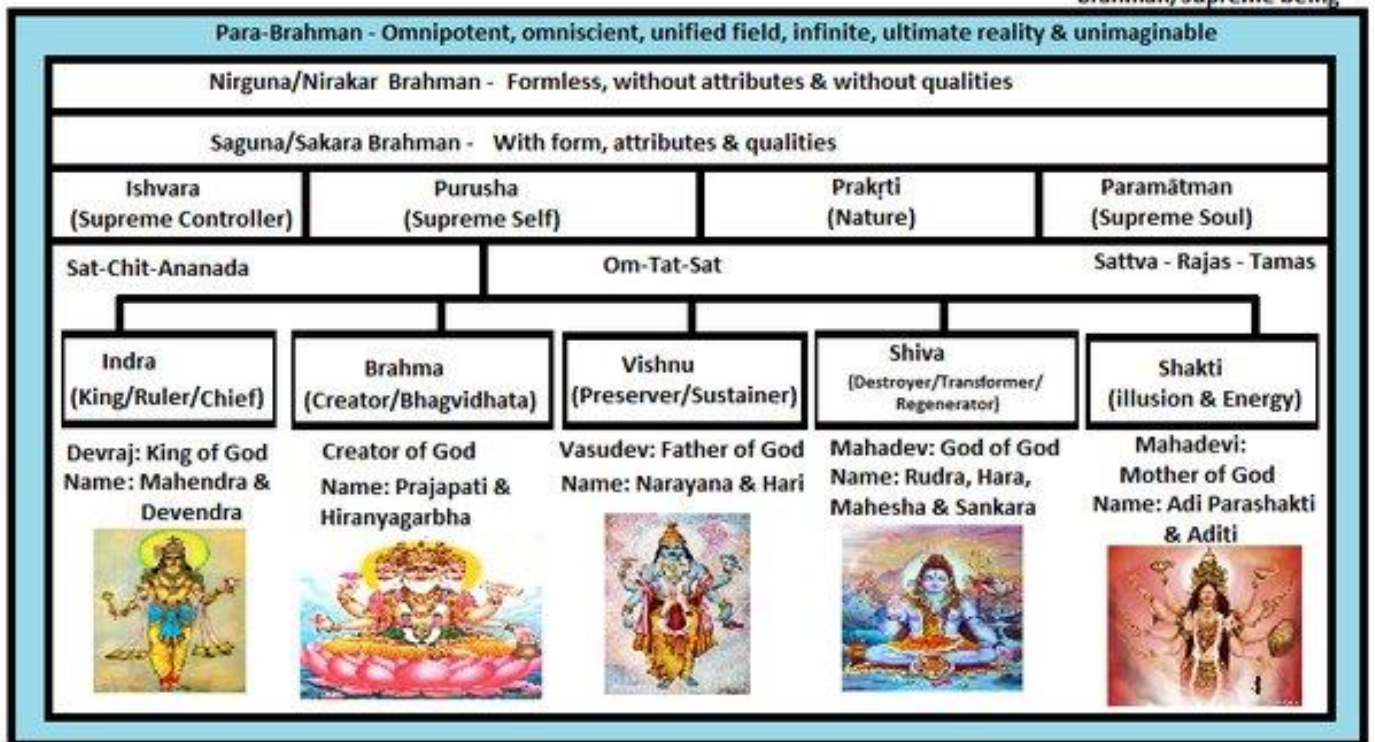
Gas 4

Nebula 5

Gravity 6

Galexies 7

Dispersion 8

Dissolution 9

अनंत के प्रतिनिधित्व के रूप में लिंग

ऐसा कहा जाता है कि सर्वोच्च सत्ता भगवान ब्रह्मा और विष्णु के सामने 'अग्नि के स्तंभ' के रूप में प्रकट हुई, जिसका कोई अंत और शुरुआत नहीं थी। इसका उल्लेख ब्रह्माण्ड पुराण, लिंग पुराण आदि पुराणों में मिलता है। यह ब्रह्म, सर्वोच्च के कई प्रतीकों में से एक है। अतः शिव का लिंग रूप उज्ज्वल प्रकाश स्तंभ का भी

प्रतीक है। यह वृत्तांत ऋषि सूत द्वारा तब सुनाया गया था जब अन्य ऋषियों ने उनसे लिंग की उत्पत्ति के बारे में पूछा था:
कथं लिंगमभूलिङे समाभ्यर्च्य: स शंकर:
किं लिंगं कष्टथा लिंगी सुत वक्तुमिहारसि [लिंग पुराण - 17.2]
अर्थ :जो भगवान अलिंगी है उसका लिंग कैसे हो सकता है। शंकर के लिंग की पूजा कैसे की जाती है? लिंग क्या है और लिंगी क्या है? हे सूत, कृपया हमें ये बताएं।
फिर सूता बताते हैं कि कैसे ब्रह्मा ने पहले देवताओं को उन्हीं प्रश्नों के उत्तर दिए थे। शिव का लिंग रूप सृष्टि के आरंभ से पहले उस समय प्रकट हुआ था जब विष्णु और ब्रह्मा तर्क-वितर्क में लगे हुए थे:

एतस्मिन्नन्तरे लिंगमभाववच्चवयोः पुरः
विवादस्मानार्थं हि प्रबोधार्थं च भास्वरम्
ज्वालामालासहस्रध्यायं कलानलशतोपमम्
क्षयवृद्धिविनिर्मुक्तमादिमध्यन्तवर्जितम् [लिंग पुराण - 17.33,34]
अर्थ :फिर उसके बाद हमारे तर्कों को परामर्श देने के लिए हम दोनों के बीच एक चमकीला लिंग प्रकट हुआ। वह लिंग हजारों ज्वालाओं से घिरा हुआ था और मृत्यु की आग के समान गर्म था। वह बिना किसी आदि और अंत के, क्षय और विकास से मुक्त था।
लिंगोद्भव के रूप में भी जाना जाता है, लिंग पुराण भी एक ब्रह्मांडीय स्तंभ के रूप में लिंग की इस व्याख्या का समर्थन करता है, जो शिव की अनंत प्रकृति का प्रतीक है।

लिंग पुराण के अनुसार, लिंगम निराकार ब्रह्मांड वाहक का एक पूर्ण प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व है - अंडाकार आकार का पत्थर ब्रह्मांड के निशान जैसा दिखता है और निचला आधार पूरे ब्रह्मांड को धारण करने वाली सर्वोच्च शक्ति के रूप में है।

लिंग की पूजा इसलिए की जाती है क्योंकि लिंग में इस संसार की हर चीज़ समाहित है। लिंग पुराण [भाग 2 अध्याय 46] में एक बार ऋषियों में इस बात पर बहस हुई कि लिंग रूप की पूजा क्यों की जाती है। देवी सरस्वती ऋषियों और राज्यों का दर्शन करती हैं

अथांतरिक्षे विपुला साक्षाद्देवी सरस्वती ।
अलं मुनीनां प्रश्नोऽयमिति वाचा बभूव ह ।।
सर्वं लिंगमयं लोकं सर्वं लिंगे प्रतिष्ठितम् ।
तस्मात्सर्वं परित्यज्य स्थापयेत्पूजयेच्च तत् ।।
सारा संसार लिंग के समान है। सब कुछ लिंग पर आधारित है. देवी सरस्वती कहती हैं कि सभी देवता लिंग रूप में मौजूद हैं।

ब्रह्मा हरश्च भगवान्विष्णुर्देवी रमा धरा ।।
लक्ष्मीर्धृतिः स्मृतिः प्रज्ञा धरा दुर्गा शची तथा ।
रुद्राश्च वसवः स्कन्दो विशाखः शाख यव च ।।
नैगमेशश्च भगवाँल्लोकपाला ग्रहास्तथा ।
सर्वे नंदिपुरोगाश्च गणा गणपतिः प्रभुः ।।
पितरो मुनयः सर्वे कुबेराद्याश्च सुप्रभाः ।
आदित्या वसवः सांख्या अश्विनौ च भिषग्वरौ ।।

विश्वेदेवाश्च साध्याश्च पशवः पक्षिणों मृगाः।
ब्रह्मादिस्थावरांतं च सर्वं लिंगे प्रतिष्ठितम् ।।
तस्मात्सर्वं परित्यज्य स्थापयेल्लिंगमव्ययम् ।
यत्नेन स्थापितं सर्वं पूजितं पूजयेद्यदि ।।
अर्थ : ब्रह्मा, हारा, विष्णु, राम, धारी, लक्ष्मी, धृति, स्मृति, प्रजनी, धरा, दुर्गा, शची, रुद्र, वसुस, स्कंद, विशाखा, सखा, नैगमेश, देवताओं के संरक्षक, ग्रह, गण, नंदिन, गणपति, पितर, ऋषि, कुबेर, आदित्य, वसु, सांख्य, उत्कृष्ट चिकित्सक अश्विन, विश्वेदेव, साध्य, पासु, पक्षी और पशु- ब्रह्मा से शुरू होने वाली और एक स्थिर वस्तु तक समाप्त होने वाली सभी चीजें लिंग पर आधारित हैं। इसलिए, व्यक्ति को सब कुछ त्याग देना चाहिए और अपरिवर्तनीय लिंग की स्थापना करनी चाहिए।
शिवरात्रि और भगवान शिव से संबंधित अन्य महत्वपूर्ण अवसरों के दौरान पौराणिक मंत्रों के जाप के साथ पूरे सोलह अनुष्ठानों के साथ भगवान शिव की पूजा की जाती है। सभी 16 अनुष्ठानों के साथ देवी-देवताओं की पूजा करना षोडशोपचार पूजा (षोडशोपचार पूजा) के रूप में जाना जाता है।

1. **ध्यानम् (ध्यानम्)**
पूजा की शुरुआत भगवान शिव के ध्यान से करनी चाहिए। ध्यान शिवलिंग के सामने करना चाहिए। भगवान शिव का ध्यान करते समय निम्नलिखित मंत्र का जाप करना चाहिए-
ध्यायेन्नित्यं महेशं राजतगिरिणिमं चारु चंद्रवतंसम्।
रत्नकल्पोज्ज्वलंगा परशुमृगवरभितिहस्तं प्रसन्नम्॥
पद्मासीनं समंतत् स्तुतममार्गनैर्व्याघ्र कृतिं वासनाम्।
विश्ववद्यं विश्वबीजं निखिल-भयहारं पंचवक्त्रं त्रिनेत्रम्॥
वन्धुका सन्निभं देवं त्रिनेत्रं चन्द्रशेखरम्।
त्रिशूल धारिणं देवं चारुहासं सुनिर्मलम्॥
कपाल धारिणं देवं वरदभय-हस्तकम।
उमाया सहितं शम्भुम् ध्यायेत् सोमेश्वरं सदा॥

2. **आवाहनम्**
आसनम समर्पयामि – अब निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को आसन अर्पित करें-
आगच्छ भगवानदेव स्थाने चात्र स्थिरोभवः।
यावत्पूजं करिष्यामि तावत्त्वं सन्निधौभवः।

3.**पद्यम्**
पद्यं समर्पयामि - भगवान शिव का आह्वान करने के बाद, उन्हें निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए पैर धोने के लिए जल अर्पित करें-
महादेव महेशां महादेव परत्परः।
पद्यम् गृहाण मच्छतम् पार्वती सहितेश्वरः॥

4. **अर्घ्यम्**
अर्घ्यं समर्पयामि - पाद्य अर्पण के बाद, निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए श्री शिव को जल अर्पित करें।
त्र्यंबकेश सदाचार जगदादि-विधायकः।
अर्घ्यं गृहाणा देवेश साम्ब सर्वार्थदायकः॥

5. आचमनीयम्

आचमान्यं समर्पयामि - अब निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए श्री शिव को आचमन के लिए जल अर्पित करें-
त्रिपुरान्तक दिनर्ति नाशक श्री कण्ठ शाश्वत।
गृहाणाचामनियं च पवित्र्रोदक-कल्पितम्॥

6. गोदुग्धस्नानम्

गोदुग्धा स्नानं समर्पयामि - अब निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए गाय के दूध से स्नान कराएं-
मधुरा गोपयः पुण्यं पाटपुतं पुरुषकृतम्।
स्नानार्थं देव देवेश गृहाणा परमेश्वरः!॥

7. दधिस्नानम् (दधिस्नानम्)

दधि स्नानं समर्पयामि - अब निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए दही से स्नान कराएं-
दुर्लभं दिवि सुस्वदु दधि सर्व प्रियं परमं।
पुष्टिदं पार्वतीनाथ! स्नानाय प्रतिगृह्यतम॥

8. घृत स्नानम् (घृत स्नानम्)

घृत स्नानं समर्पयामि - अब निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए घी से स्नान कराएं-
घृतं गव्यं शुचि स्निग्धं सुसेव्यं पुष्टिमिच्छतम्।
गृहाणा गिरिजनाथ स्नानाय चन्द्रशेखरः॥

9. मधु स्नानम (मधु स्नानम्)

मधु स्नानं समर्पयामि - अब निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए शहद से स्नान कराएं-
मधुरं मृदुमोहघ्नं स्वरभंग विनाशनम्।
महादेवेद्युत्सृशधाम तब स्नानाय शंकरः॥

10. शार्कारा स्नानम्

शंकर स्नानं समर्पयामि - अब निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए चीनी से स्नान कराएं-
तपशांतिकारी शीतमधुरस्वदा संयुता।
स्नानार्थम देव देवेश! शार्करेयं प्रदीयते॥

11. शुद्धोदक स्नानम्

शुद्धोदक स्नानं समर्पयामि - अब निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए ताजे पानी से स्नान कराएं-
गंगा गोदावरी रेवा पयोष्णी यमुना तथा।
सरस्वत्यादि तीर्थानि स्नानार्थं प्रतिगृह्यतम॥

12. वस्त्रम (वस्त्रं)

वस्त्रं समर्पयामि - भगवान शिव को पंचामृत से स्नान कराने के बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए उन्हें वस्त्र अर्पित करें-

सर्वभूषाधिके सौम्ये लोक लज्जा निवारणे।
मयोपापादिते देवेश्वर! गृह्यतम वसासि शुभे॥

13. **यज्ञोपवीतम्**

यज्ञोपवीतं समर्पयामि - वस्त्रम् अर्पित करने के बाद, निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को पवित्र धागा चढ़ाएं-
नवभिस्तान्तुभिरयुक्तं त्रिगुणं देवतामयम्।
उपवीतं चतुर्थ्यं गृहाण् पार्वती पतिः!॥

14. **गंधम (गंधम्)**

गंधम समर्पयामि – इसके बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को चंदन का लेप या पाउडर चढ़ाएं-
श्रीखंड चंदनं दिव्यं गंधध्यं सुमनोहरम्।
विलेपनं सुर श्रेष्ठः चंदनं प्रतिगृह्यतम॥

15. **अक्षतान**

अक्षतं समर्पयामि - गंधम अर्पण के बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को अक्षत अर्पित करें। (सात बार धुले हुए अखण्ड चावल अक्षत कहलाते हैं)-
अक्षतश्च सुराश्रेष्ठः शुभ्रा धुतश्च निर्मला।
मया निवेदिता भक्त्या गृहाणा परमेश्वरः॥

16. **पुष्पाणी**

पुष्पमालाम् समर्पयामि - इसके बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को फूल और माला चढ़ाएं-
माल्यादिनी सुगंधिनी मालत्यादिनी वै प्रभु।
मयनितानि पुष्पाणि गृहाणा परमेश्वरः॥

17. **बिल्व पत्राणी**

बिल्व पत्राणि समर्पयामि - इसके बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को बिल्वपत्र चढ़ाएं-
बिल्वपत्रं सुवर्णेन त्रिशूलाकर मेव च।
मयार्पितं महादेव! बिल्वपत्रं गृहाणमे॥

18. **धूपम**

धूपम अघ्रपयामि - इसके बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को अगरबत्ती या धूपबत्ती अर्पित करें-
वनस्पति रसोद्भूत गंधाध्यो गंध उत्तमः।
अघ्रेयः सर्वदेवानां धूपोयं प्रति गृह्यतम॥

19. दीपम्

दीपं दर्शयामि - इसके बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को शुद्ध घी का मिट्टी का दीपक अर्पित करें-
अज्यं च वर्ती संयुक्तं वह्निना योजितं मया।
दीपं गृहण देवेश! त्रैलोक्यतिमिरपः॥

20. नैवेद्यम

नैवेद्यं निवेदयामि - दीपदान के बाद हाथ धोकर नैवेद्य अर्पित करें। इसमें विभिन्न प्रकार के फल और मिठाइयाँ शामिल होनी चाहिए और इन्हें निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को अर्पित करना चाहिए-
शार्कराघृतसंयुक्त मधुरं स्वादुचोत्तमम्।
उपहार समयुक्तं नैवेद्यं प्रतिगृह्यतम॥

21. आचमनीयम्

आचमान्यं समर्पयामि - नैवेद्य अर्पित करने के बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को आचमन अर्पित करें-
एलोशिरा लवंगदि कर्पूर परिवासितम्।
प्रश्नार्थं कृत तोयं गृहाणा गिरिजापतिः!॥

22. ताम्बुलम

तंबुला निवेदयामि - इसके बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को पान का पत्ता अर्पित करें-
पुंगी फलं महद दिव्यं नागवल्लीदलैर्युतम।
इलाचूर्णादि संयुक्त ताम्बुलं प्रतिगृह्यतम॥

23. दक्षिणम् (दक्षिणां)

दक्षिणं समर्पयामि - ताम्बुलम अर्पित करने के बाद, निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को पैसे चढ़ाएं-
हिरण्यगर्भ गर्भस्थं हेमबीजं विभावसोः।
अनन्त पुण्य फलादमातः शान्तिम् प्रयच्छ मे॥

24. आरती

आरार्त्तिक्यं समर्पयामि - दक्षिणा अर्पित करने के बाद, निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए पूजा की थाली में कपूर जलाकर भगवान शिव की आरती करें-
कदली गर्भ संभूतं कर्पुरम च प्रदीपितम्।
अरार्तक्यमहं कुर्वे पश्य मे वरदो भव॥

25. प्रदक्षिणम् (प्रदक्षिणाम्)

प्रदक्षिणं समर्पयामि - आरती के बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव की आधी परिक्रमा करें-
यानि कानि च पापानि जन्मान्तर कृतानि वै।

तानि सर्वाणि नश्यन्तु प्रदक्षिणं पदे पदे॥

26. **मंत्र पुष्पांजलि**

मंत्र पुष्पांजलि समर्पयामि - प्रदक्षिणा के बाद निम्नलिखित मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव को मंत्र और फूल चढ़ाएं-
नाना सुगंधपुष्पैश्च यथा कलोद्भवैरपि।
पुष्पांजलि मायादत्तं गृहाणा महेश्वरः॥

27. **क्षमा-प्रार्थना**

मंत्र पुष्पांजलि के बाद निम्नलिखित क्षमा-प्रार्थना मंत्र का जाप करते हुए भगवान शिव से क्षमा याचना करें-
आवाहनं न जानामि न जानामि तवार्चनम्।
पूजं चैव न जानामि क्षमास्व महेश्वरः॥
अन्यथा शरणं नास्ति त्वमेव शरणं मम।
तस्मात्करुण्यभावेन राक्षसस्व पार्वतीनाथः॥
गतं पापं गतं दु:खं गतं दारिद्रयमेव च।
अगत सुखा सम्पतिः पुण्याच्च तव दर्शनात्॥
मन्त्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं सुरेश्वर!।
यत्पूजितं मया देवा परिपूर्णं तदस्तु मे॥
यदक्षरपाद भ्रष्टं मातृहीनं च यद्भवेत्।
तत् सर्वं क्षमायतम देवा प्रसीद नंदिकन्धरः॥

सनातन धर्म / हिंदू धर्म के लोगों की दैनिक दिनचर्या पूजापाठ के बिना शुरू नहीं होती है। हम सभी स्नान के बाद भगवान के सामने सिर झुकाना अनिवार्य माना गया है। हिंदू पंचांग में हर महीने कुछ ऐसी विशिष्ट तिथियां मानी जाती हैं जिन पर पूजापाठ करना जरूरी माना गया है। पूजापाठ करना जितना जरूरी माना गया है उतना ही जरूरी है पूजापाठ के नियमों का पालन करना।

- **आज हम पूजा से जुड़े ऐसे ही नियमों के बारे में बताएंगे जो आपके लिए ध्यान में रखना बहुत जरूरी है।**

- कभी भी भगवान को या फिर अपने से बड़े को एक हाथ से प्रणाम नहीं करना चाहिए। इसके साथ ही यह भी ध्यान रखें कि सोए हुए व्यक्ति का चरण स्पर्श नहीं करना चाहिए।
- पूजा के बाद बड़ों का आशीर्वाद लेते समय ध्यान रखें कि किसी के दांए पैर को दाएं हाथ से बाएं पैर को बाएं हाथ से छूकर प्रणाम करें।
- जप करते समय जीभ या होंठ को नहीं हिलाना चाहिए। इसे उपांशु जप कहते हैं। इसका फल सौगुना प्राप्त होता है। माला जप करते समय दाएं हाथ को कपड़े या गौमुखी से ढककर रखना चाहिए। जप के बाद आसन के नीचे की भूमि को स्पर्श कर नेत्रों से लगाना चाहिए। इससे आपको जप के पूर्ण फल की प्राप्ति होती है।
- संक्रान्ति, द्वादशी, अमावस्या, पूर्णिमा, रविवार और शाम के समय तुलसी तोड़ना निषिद्ध है। दीपक से दीपक नहीं जलाना चाहिए। यज्ञ, श्राद्ध आदि में काले तिल का प्रयोग करना चाहिए, सफेद तिल का नहीं।

- शनिवार को पीपल पर जल चढ़ाना चाहिए। पीपल की 7 बार परिक्रमा करनी चाहिए। परिक्रमा करना श्रेष्ठ माना जाता है। कूमड़ा-मतीरा-नारियल आदि को स्त्रियां न तोड़ें और न ही चाकू से काटें। भोजन प्रसाद को कभी लांघना नहीं चाहिए।
- किसी को भी कोई वस्तु या दान-दक्षिणा दाएं हाथ से देना चाहिए। एकादशी, अमावस्या, कृष्ण चतुर्दशी, पूर्णिमा व्रत तथा श्राद्ध के दिन दाढ़ी नहीं बनाना चाहिए। बिना जनेऊ पहने जो भी पूजापाठ किया जाता है वह निष्फल माना जाता है।
- शंकर जी को बिल्वपत्र, विष्णुजी को तुलसी, गणेश जी को दूर्वा, लक्ष्मीजी को कमल प्रिय है। शंकरजी को शिवरात्रि के अलावा किसी दिन कुमकुम नहीं चढ़ती।शिवजी को कुंद, विष्णुजी को धतूरा, देवीजी को आक तथा मदार और सूर्य भगवान को तगर के फूल नहीं चढ़ाए जाते।
- घी का दीपक अपने बांईं ओर तथा देवता को दाएं ओर रखें एवं चावल पर दीपक रखकर प्रज्ज्वलित करें। पूजा करने वाले माथे पर तिलक लगाकर ही पूजा करें।
- ऐसा माना जाता है कि 5 रात्रि तक तक कमल का फूल बासी नहीं होता है। 10 रात्रि तक तुलसी पत्र बासी नहीं होते हैं।
- पूजा करते समय पत्नी को दाएं भाग में बिठाकर धार्मिक क्रियाएं संपन्न करनी चाहिए। पूर्व दिशा की तरफ मुख करके बैठें और अपने बांयी ओर घंटा, धूप तथा दाएं ओर शंख, जलपात्र एवं पूजन सामग्री रखें।

शिवरात्रि / महाशिवरात्रि

प्रत्येक मास के कृष्णपक्ष की चतुर्दशी शिवरात्रि कहलाती है, लेकिन फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी महाशिवरात्रि कही गई है। इस दिन शिवोपासना भुक्ति एवं मुक्ति दोनों देने वाली मानी गई है, क्योंकि इसी दिन ब्रह्मा, विष्णु ने शिवलिंग की पूजा सृष्टि में पहली बार की थी और महाशिवरात्रि के ही दिन भगवान शिव और माता पार्वती की शादि हुई थी। इसलिए भगवान शिव ने इस दिन को वरदान दिया था और यह दिन भगवान शिव का बहुत ही प्रिय दिन है।

माघकृष्ण चतुर्दश्यामादिदेवो महानिशि। ॥ शिवलिंगतयोद्भूत: कोटिसूर्यसमप्रभ॥

ईशान संहिता के अनुसार इस दिन ज्योतिर्लिंग का प्रादुर्भाव हुआ, जिससे शक्तिस्वरूपा पार्वती ने मानवी सृष्टि का मार्ग प्रशस्त किया। फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी को ही महाशिवरात्रि मनाने के पीछे कारण है कि इस दिन क्षीण चंद्रमा के माध्यम से पृथ्वी पर अलौकिक लयात्मक शक्तियां आती हैं, जो जीवनीशक्ति में वृद्धि करती हैं। यद्यपि चतुर्दशी का चंद्रमा क्षीण रहता है, लेकिन शिवस्वरूप महामृत्युंजय दिव्यपुंज महाकाल आसुरी शक्तियों का नाश कर देते हैं।

शिव की गुफा

शिव ने भस्मासुर से बचने के लिए एक पहाड़ी में अपने त्रिशूल से एक गुफा बनाई और वे फिर उसी गुफा में छिप गए। वह गुफा जम्मू से 150 किलोमीटर दूर त्रिकूटा की पहाड़ियों पर है। दूसरी ओर भगवान शिव ने जहां पार्वती को अमृत ज्ञान दिया था वह गुफा 'अमरनाथ गुफा' के नाम से प्रसिद्ध है। शिव ने अपनी अर्धांगिनी पार्वती को मोक्ष हेतु अमरनाथ की गुफा में जो ज्ञान दिया उस ज्ञान की आज अनेकानेक शाखाएं हो चली हैं। वह ज्ञानयोग और तंत्र के मूल सूत्रों में शामिल है। **'विज्ञान भैरव तंत्र' एक ऐसा ग्रंथ है, जिसमें भगवान शिव द्वारा पार्वती को बताए गए 112 ध्यान सूत्रों का संकलन है।**

शिव के पैरों के निशान

श्रीपद- श्रीलंका में रतन द्वीप पहाड़ की चोटी पर स्थित श्रीपद नामक मंदिर में शिव के पैरों के निशान हैं। इस स्थान को सिवानोलीपदम कहते हैं।
रुद्र पद- तमिलनाडु के नागपट्टीनम जिले के थिरुवेंगडू क्षेत्र में श्रीस्वेदारण्येश्वर का मंदिर में शिव के पदचिह्न हैं जिसे 'रुद्र पदम' कहा जाता है। इसके अलावा थिरुवन्नामलाई में भी एक स्थान पर शिव के पदचिह्न हैं।
तेजपुर- असम के तेजपुर में ब्रह्मपुत्र नदी के पास स्थित रुद्रपद मंदिर में शिव के दाएं पैर का निशान है।
जागेश्वर- उत्तराखंड के अल्मोड़ा से 36 किलोमीटर दूर जागेश्वर मंदिर की पहाड़ी से लगभग साढ़े 4 किलोमीटर दूर जंगल में भीम के पास शिव के पदचिह्न हैं। पांडवों को दर्शन देने से बचने के लिए उन्होंने अपना एक पैर यहां और दूसरा कैलाश में रखा था।
रांची- झारखंड के रांची रेलवे स्टेशन से 7 किलोमीटर की दूरी पर 'रांची हिल' पर शिवजी के पैरों के निशान हैं। इस स्थान को 'पहाड़ी बाबा मंदिर' कहा जाता है।

शिव मंत्र -दो ही शिव के मंत्र हैं

- **पहला**- ॐ नमः शिवाय।
- **दूसरा महामृत्युंजय मंत्र**- ॐ ह्रौं जू सः। ॐ भूः भुवः स्वः। ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्। स्वः भुवः भूः ॐ। सः जू ह्रौं ॐ ॥ है।

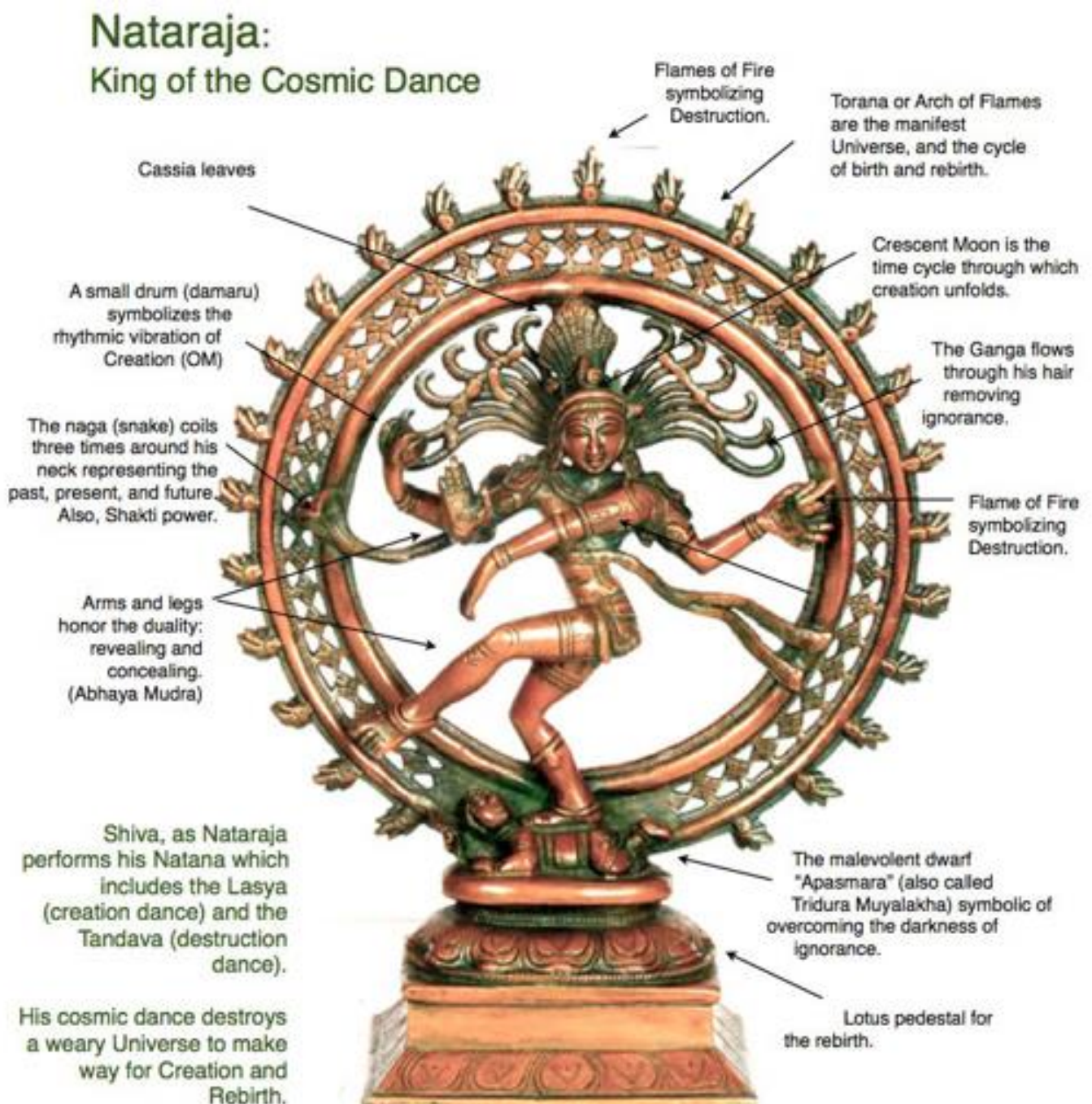
शिव प्रचारक

भगवान शंकर की परंपरा को उनके शिष्यों बृहस्पति, विशालाक्ष (शिव), शुक्र, सहस्राक्ष, महेन्द्र, प्राचेतस मनु, भरद्वाज, अगस्त्य मुनि, गौरशिरस मुनि, नंदी, कार्तिकेय, भैरवनाथ आदि ने आगे बढ़ाया। इसके अलावा वीरभद्र, मणिभद्र, चंदिस, नंदी, श्रृंगी, भृगिरिटी, शैल, गोकर्ण, घंटाकर्ण, बाण, रावण, जय और विजय ने भी शैवपंथ का प्रचार किया। इस परंपरा में सबसे बड़ा नाम आदिगुरु भगवान

दत्तात्रेय का आता है। दत्तात्रेय के बाद आदि शंकराचार्य, मत्स्येन्द्रनाथ और गुरु गुरुगोरखनाथ का नाम प्रमुखता से लिया जाता है।

शैव परम्परा

दसनामी, शाक्त, सिद्ध, दिगंबर, नाथ, लिंगायत, तमिल शैव, कालमुख शैव, कश्मीरी शैव, वीरशैव, नाग, लकुलीश, पाशुपत, कापालिक, कालदमन और महेश्वर सभी शैव परंपरा से हैं। चंद्रवंशी, सूर्यवंशी, अग्निवंशी और नागवंशी भी शिव की परंपरा से ही माने जाते हैं। भारत की असुर, रक्ष और आदिवासी जाति के आराध्य देव शिव ही हैं।

'नटराज' -शिव के 'तांडव नृत्य' का प्रतीक है।

नटराज भगवान शिव का एक रूप है जो सार्वभौमिक विनाश के समय नृत्य करता है। शिव का नृत्य, जो कि चिदम्बरम का पारंपरिक नाम है, उन्हें "सबेसन" के नाम से भी जाना जाता है, जो तमिल में "सबायिल आदुम ईसान" के रूप में विभाजित होता है, जिसका अर्थ है "भगवान जो मंच पर नृत्य करते हैं"। यह स्वरूप दक्षिण भारत के अधिकांश शिव मंदिरों में मौजूद है, और चिदम्बरम के प्रसिद्ध थिल्लई नटराज मंदिर में प्रमुख देवता है। जिसमें शिव आग की लपटों में नृत्य करते हैं, अपना बायां पैर (या दुर्लभ मामलों में, दाहिना पैर) उठाते हैं और एक राक्षस या बौने (अपस्मार) पर संतुलन बनाते हैं जो अज्ञानता का प्रतीक है। यह भारत में एक प्रसिद्ध मूर्तिकला प्रतीक है और लोकप्रिय रूप से भारतीय संस्कृति के प्रतीक के रूप में उपयोग किया जाता है।

- ✓ शिव के नृत्य के दो सबसे सामान्य रूप हैं लास्य (नृत्य का सौम्य रूप), जो दुनिया के निर्माण से जुड़ा है, और तांडव (हिंसक और खतरनाक नृत्य), जो थके हुए दृष्टिकोण और जीवनशैली के विनाश से जुड़ा है। संक्षेप में, लास्य और तांडव शिव की प्रकृति के केवल दो पहलू हैं; क्योंकि वह सृजन करने के लिये विध्वंस करता है, और पुनः निर्माण करने के लिये विध्वंस करता है।
- ✓ एक कोबरा उसकी निचली दाहिनी भुजा से खुलता है, और उसके शिखर पर अर्धचंद्र और एक खोपड़ी है। वह आग की लपटों के भीतर नृत्य करता है। इस नृत्य को आनंद का नृत्य, आनंद तांडवम कहा जाता है।
- ✓ ऊपरी दाहिने हाथ में घंटे के आकार का एक छोटा ड्रम है जिसे संस्कृत में डमरू कहा जाता है। ड्रम को पकड़ने के लिए एक विशिष्ट हाथ का इशारा (मुद्रा) जिसे डमरू-हस्ता (संस्कृत में "डमरू-हाथ") कहा जाता है, का उपयोग किया जाता है। यह ध्वनि उत्पन्न करने वाली सृष्टि का प्रतीक है या ढोल की थाप समय बीतने का प्रतीक है।
- ✓ ऊपरी बाएँ हाथ में अग्नि है, जो विनाश का प्रतीक है। ऊपरी हाथों में विरोधी अवधारणाएँ सृजन और विनाश या जीवन की आग का प्रतिरूप दर्शाती हैं।
- ✓ दूसरा दाहिना हाथ अभय मुद्रा (संस्कृत में निडरता) को दर्शाता है, जो धर्म का पालन करने वालों को बुराई और अज्ञान दोनों से सुरक्षा प्रदान करता है।
- ✓ दूसरा बायां हाथ उठे हुए पैर की ओर इशारा करता है जो उत्थान और मुक्ति का प्रतीक है। यह हाथी के चिन्ह के साथ बाएं पैर की ओर भी इशारा करता है जो अज्ञान के जंगल से होकर गुजरता है।
- ✓ नटराज जिस बौने पर नृत्य करते हैं वह राक्षस अपस्मार (मुयालाका, जिसे तमिल में जाना जाता है) है, जो अज्ञानता पर शिव की जीत का प्रतीक है। यह आत्मा के परमात्मा से भौतिक में प्रवेश का भी प्रतिनिधित्व करता है।
- ✓ नृत्य के देवता नटराज के रूप में, शिव तांडव करते हैं, वह नृत्य जिसमें ब्रह्मांड का निर्माण, रखरखाव और विलय होता है। शिव की लंबी, उलझी हुई लटें, जो आमतौर पर एक गांठ में बंधी होती हैं, नृत्य के दौरान ढीली हो जाती हैं और आकाशीय पिंडों से टकराती हैं, जिससे वे अपने रास्ते से भटक जाती हैं या पूरी तरह से नष्ट हो जाती हैं। आसपास की लपटें प्रकट ब्रह्मांड का प्रतिनिधित्व करती हैं।
- ✓ उनकी कमर के चारों ओर घूम रहा सांप कुंडलिनी है, शक्ति या दिव्य शक्ति जो हर चीज के भीतर निवास करती है। यह दूसरे पुनर्जन्म का प्रतिनिधित्व करने के लिए ब्राह्मणों द्वारा पहनी जाने वाली जीवन डोरियों के भी समानांतर है।
- ✓ शिव का शांत चेहरा उनकी तटस्थता का प्रतिनिधित्व करता है, इस प्रकार संतुलन में रहता है।
- ✓ चिदंबरम के गोपुर में तांडव के 108 रूप अंकित किए गये हैं। इस मूर्ति के एक एक अवयव, एक एक रेखा को वाचा प्राप्त है।
- ✓ डमरू से हमारी वर्णमाला प्रकट होती है।
- ✓ चारों वाणी (परा, पश्यंती, मध्यमा, वैखरी) तथा 84 लाख योनियों के सर्जक शिव हैं।

- ✓ शिव के दूसरे हाथ में स्थित अग्नि मलिनता दूर करती है।
- ✓ तीसरा हाथ 'अभय मुद्रा' दर्शाती है। ऊपर उठा हाथ कहता है - ' मुक्ति की कामना हो तो माया मोह से दूर होकर ऊंचा उठो।
- ✓ 'प्रभामंडल' प्रकृति का प्रतीक है।
- ✓ नटराज का यह नृत्य विश्व की पांच महान् क्रियाओं का निर्देशक है - सृष्टि, स्थिति, प्रलय, तिरोभाव (अदृश्य, अंतर्हित) और अनुग्रह।
- ✓ नटराज की मूर्ति में धर्म, शास्त्र और कला का अनूठा संगम है।

!!ॐ नमःशिवाय!!

भगवान शिव जब अग्नि स्तंभ के रूप में प्रकट हुए तब उनके पांच मुख थे। जो पांचों तत्व पृथ्वी, जल, आकाश, अग्नि तथा वायु के रूप थे।

सर्वप्रथम जिस शब्द की उत्पत्ति हुई वह शब्द था ॐ बाकी पांच शब्द नमः शिवाय की उत्पत्ति उनके पांचों मुखों से हुई जिन्हें सृष्टि का सबसे पहला मंत्र माना जाता है यही महामंत्र है। इसी से अ इ उ ऋ लृ इन पांच मूलभूत स्वर तथा व्यंजन जो पांच वर्णों से पांच वर्ग वाले हैं वे प्रकट हुए। त्रिपदा गायत्री का प्राकट्य भी इसी शिरोमंत्र से हुआ, इसी गायत्री से वेद और वेदों से करोड़ो मंत्रों का प्राकट्य हुआ।

यमराज ने अपने दूतों को यह आदेश दिया हैं कि इस मंत्र के जाप करने वाले के पास कभी मत जाना। उसको मृत्यु नहीं मोक्ष की प्राप्ति होती है। यह मंत्र शिववाक्य है यही शिवज्ञान है।

- **किस-किसने जपा यह मन्त्र...**
- भगवान परशुरामजी ने ॐ नमः शिवाय मन्त्र का 11 करोड़ जप किया, तो भोलेनाथ ने उन्हें धनुष दिया, जिसे सीता स्वयंवर में राम ने तोड़ा था।
- दैत्य गुरु शुक्राचार्य ने ॐ नमःशिवाय मन्त्र के 11 करोड़ जप किये, तो जीवित करने वाली संजीवनी विद्याका ज्ञान दिया था।
- दशानन रावण ने 11 करोड़!!ॐ नमःशिवाय!! मन्त्र का जप किया तो उन्हें आत्मलिंग और सोने की लंका प्रदान की।
- गुरुद्रोणाचार्य ने शिव को अपना गुरु बनाकर ॐ नमःशिवाय पंचाक्षर का अजपा जप किया, तो वे युद्ध गुरु कहलाये।
- धनुर्धर अर्जुन की भक्ति से प्रसन्न होकर भोलेनाथ ने इन्हें अर्जुन नाम दिया।
- कर्ण भी परम गुरु एवं शिव भक्त थे। ॐ नमःशिवाय के अजपा जाप से आज भी वे दानवीर कर्ण के नाम से प्रसिद्ध हैं।
- महर्षि चरक ने इसे औषधीय गीत भी कहा हैं। संगीत की किताबों में इसे आत्मा-गीत बताया है।

- **ॐ शिवाय नमः' मन्त्र में से प्रत्येक शब्द का महत्व है।**
- पहले **"न"- अक्षर से••••**

  नागेन्द्रहाराय त्रिलोचनाय
  भस्मांगरागाय महेश्वराय।
  नित्याय शुद्धाय दिगम्बराय
  तस्मै 'न' काराय नमः शिवाय !!१!!

अर्थ:- जिनके कण्ठ/गले में नागों का है। जिनके तीन नेत्र हैं, अपने शरीर पर भस्म का लेप लगाये रहते हैं।दसों दिशाएं ही जिनका वस्त्र है। अर्थात जो सदैव नग्न रहते हैं। ऐसे नित्य शुद्ध महेश्वर 'न' कार स्वरूप भोले नाथ को नमन करते हैं।

- **दूसरे "म"-अक्षर से••••**

मन्दाकिनी सलिलचन्दनचर्चिताय
नन्दीश्वर प्रमथनाथ महेश्वराय। मन्दारपुष्पबहुपुष्प सुपूजिताय
तस्मै 'म'काराय नम: शिवाय !!२!!

अर्थात-गंगाजल, चन्दन, मदार (सफेद अकौआ) तथा विभिन्न पुष्पों से जिस शिंवलिंग की बेहद सुंदर विधि-विधान से पूजा की जाती है, उन नन्दी के अधिपति प्रथम गणों के स्वामी महाकाल '**म**' कार स्वरूप हदेव को प्रणाम है।

- **तीसरा "शि"-अक्षर से••••••**

शिवाय गौरीवदनाब्जवृन्द सूर्याय दक्षाध्वरनाशकाय। श्रीनीलकण्ठाय वृषध्वजाय
तस्मै 'शि'काराय नम: शिवाय !!३!!

भावार्थ:—सारे विश्व का कल्याण करने वाले, महागौरी के मुख रूपी कमल को विकसित (प्रसन्न) करने के लिए सूर्यरूपी दक्ष यज्ञ का नाश करने वाले तथा वृषभ (बैल) के चिन्ह की ध्वज वाले, सर्व ज्ञान सम्पन्न, सुशोभित नीले कण्ठ वाले "**शि**" कार स्वरूप शिव जी को नमस्कार करता हूं।

- **चौथे "वा"-शब्द का पूरा मन्त्र....**

वशिष्ठकुम्भोद्भव गौतमार्य
मुनीन्द्रदेवार्चित शेखराय।
चन्द्रार्क वैश्वानरलोचनाय
तस्मै 'व'काराय नम: शिवाय !!४!!

अर्थात: महर्षि वशिष्ठ, ऋषि अगस्त, गौतम आदि इन त्रिकालदर्शीयों और इंद्र आदि देवगण जिनके मस्तक की नित्य पूजा-अर्चना करते हैं। सूर्य तथा चंद्रमा जिनके नेत्र हैं। उन "**व**" कार स्वरूप कल्यानेश्वर शिवजी को मैं बारम्बार वन्दनकरता हूं।

- **पांचवा "य"-शब्द का** पूरा मन्त्र

यक्षस्वरूपाय जटाधराय
पिनाकहस्ताय सनातनाय।
दिव्याय देवाय दिगम्बराय
तस्मै 'य'काराय नम: शिवाय !!५!!

अर्थ:—यक्ष का रूप धारण करने वाले जटाधारी, अपने हाथों में पिनाक धनुष लिए हुए सनातन आदि पुरुष दिगम्बर देव "**य**" कार स्वरूप भगवान सोमनाथ को नमस्कार है।

- **पंचाक्षरमिदं पुण्यं य: पठेत् शिव सन्निधौ! शिवलोकमवाप्नोति शिवेन सह मोदते!!**

भावार्थ- जो कोई भी प्राणी शिव मंदिर में शिंवलिंग के समीप उनके इस पंचाक्षर स्तोत्र का पाठ करता है। उसे सर्व-सम्पन्नता और शिवलोक की प्राप्ति होती है। वह जगत में स्वस्थ्य प्रसन्न रहता है।

- **विभिन्न मनोकामनाओं के लिए इस पंचाक्षर मन्त्र ॐ नम:शिवाय का जाप या प्रयोग-**

अकालमृत्यु भय को दूर करने के लिए...

शनिवार को पीपलवृक्ष पर कलावा लपेटकर उसका स्पर्श करके 10 दिन 554 बार पंचाक्षर मन्त्र का जप करे।

ज्योतिष रत्नाकर **एवं** कालचक्र सहिंता में उल्लेख है कि- पीपल वृक्ष में 3 देवताओं का निवास है- संस्कृत में श्लोक है-

मूलम् ब्रह्मा, त्वचा विष्णु, सखा शंकरमेवच ।
पत्रे-पत्रेका सर्वदेवानाम, वृक्षराज नमोस्तुते ।

अर्थात-

पीपल के मूल में भगवान ब्रह्म, मध्य में भगवान श्री विष्णु तथा अग्रभाग में भगवान शिव का वास होता है।

गरुड़ पुराण में आया है कि-परमात्मा का वास **554 योजन** दूर है। एक योजन में लगभग 13 किमी होता है। एक मन्त्र जपने से हमारे मंत्रों का स्पन्दन, ऊर्जा एक योजन कर पाता है।और दस दिन में मन्त्र जाप की प्रार्थना **दसों दिशाओं** में पहुंच पाती है।

भगवान शिव को प्रसन्न कर रिझाने वाले सृष्टि का महामन्त्र ॐ नमः शिवाय की उत्पत्ति का रहस्य

नमः शिवाय मन्त्र का अर्थ है- भगवान भोलेनाथ शिव को नमस्कार, जो सदैव सबका मङ्गल करता है।

इस पंचाक्षर के अजपा तथा सिद्ध होने से सन्सार का हर सुख साधक के साथ सूक्ष्म रूप जुड़ जाता है।
!!**ॐ नमः शिवाय**!! के निरन्तर जाप से व्यक्ति की हरेक मनोकामना सोचने मात्र से पूर्ण होने लगती है।

ॐ नमः शिवाय मन्त्र चार वेदों में से एक कृष्ण यजुर्वेद रुद्राष्टाध्यायी के हिस्से श्री रुद्रम् चमकम् में मौजूद है।
यह **तैत्तिरीय संहिता** के दो अध्यायों से मिल कर बना है। यह मंत्र "न", "मः", "शि", "वा" और "य"
इस वेद के प्रत्येक अध्याय में एकादश स्तोत्र हैं, जो महादेव शिव के एकादश रुद्रों यानि रक्षक को समर्पित हैं।
दोनों अध्यायों में अध्याय पाँच का नाम नमकम् एवं अध्याय सात नाम चमकम् कहलाता है।
इन्हें नमक-चमक भी कहा जाता है। !!**ॐ नमः शिवाय**!! महामंत्र, महादेव को प्रसन्न करता है। यह शैव सन्त सम्प्रदाय के गुरुमन्त्र में से लिया गया है। यह मुक्तिमन्त्र भी है।

!!ॐ!! रहित रुद्री नमकम् अध्याय के आठवे स्तोत्र में
ॐ नमः शम्भवाय च मयोभवाय च ,नमः शङ्कराय च मयस्कराय च ,नमः शिवाय च शिवतराय च।।
के रूप में मौजूद है। इसका अर्थ है " शिव को नमस्कार, जो शुभ है और शिवतरा को नमस्कार जिनसे अधिक कोई शुभ नहीं है, जो हर असम्भव को शिव पल में सम्भव कर देते हैं।

पांच अक्षर का महत्व..

ॐ नमःशिवाय मंत्र में पांच फ़नधारी शेषनाग और पंचब्रह्मरूपधारी भगवान शिव इसमें अप्रमेय होने के कारण वाच्य है और मंत्र उनका वाचक माना गया है। यह मंत्र शिव तथ्य है जो सर्वज्ञ, सर्वकर्ता, सर्वव्यापी होकर कण-कण में प्रतिष्ठित हैं।

असम्भव को शिव करते सम्भव—

एक खास बात यह भी है कि- वैद्य या चिकित्सक केवल शरीर के रोगों का इलाज करते हैं और बाबा बैद्यनाथ तन-मन, अन्तर्मन और अन्तरात्मा को रोगरहित और पवित्र कर देते है। संदर्भ ग्रन्थ, पुस्तकों की सूची/नाम। इन सबका निचोड़ इस लेख में है....

ब्रह्मवैवर्त पुराण , अग्नि पुराण , शिवपुराण , काली तन्त्र ,रहस्योउपनिषद , ईश्वरोउपनिषद ,काशी का इतिहास
प्रतीक शास्त्र , भविष्य पुराण , स्कन्ध पुराण ,महामृत्युंजय रहस्य , व्रतराज सहिंता ,मन्त्र महोदधि ,
तन्त्र चंद्रोदय , अंक प्रतीक कोष ,अर्ध मार्तण्ड , श्रीमद्भागवत महापुराण , मनीषी की लोकयात्रा
हिमालय के योगी ,अघोरी-अवधूतों के रहस्य आदि!

माला सिद्ध करने का विधि विधान

- ✓ महामृत्युंजय का एक सहस्राक्षर माला मंत्र के द्वारा अघोरी तांत्रिक माला को सिद्ध कर लेते हैं। ये माला 27 या 33 मानकों की होती है। माला सिद्धि का ये गुप्त रहस्य कभी उजागर नहीं किया जाता। केवल गुरु ही इस विधि को बताते हैं।
- ✓ श्री महात्रिपुर सुन्दरी खड्गमाला नामक हस्त लिखित पांडुलिपि में माला सिद्धि का संक्षिप्त में वर्णन है
- ✓ यदि माला सिद्ध हो जाए, तो सभी भूत, प्रेत, पिशाच, योगिनी, जिन्न आदि हमेशा साधक की आज्ञा में तत्पर रहते हैं।
- ✓ श्री महालक्ष्मी की कृपा होने लगती हैं। ऐसा साधक जिस पर हाथ रख दे, उसके रोग मिट जाते हैं।
- ✓ कर्ण पिशाश्चिनी कान में यक्षिणि आंखों में निवास कर भूत, भविष्य और वर्तमान के बारे में स्पष्ट जानकारी देने लगती हैं। ऐसे साधक प्रथ्वी में दबे खजाने के बारे में बता सकता है।
- ✓ रविवार को जिस दिन हस्त नक्षत्र हो, तो दिन के 11.20 से 12.40 के बीच शिवलिंग की पूजा जलधारा, दुग्धादि पञ्चामृत का धारात्मक अभिषेक अथवा बिल्वपत्र, पुष्पादि से करने के बाद मंत्र जाप आरंभ करें।

सहस्राक्षरमृत्युञ्जयमालामन्त्र

भगवान् शिव का एक हजार शब्दों वाला यह बहुत ही चमत्कारिक-प्रभावशाली-शीघ्रफलदायी और शिवकृपा देने वाला सहस्त्राक्षर मृत्युञ्जय माला मंत्र | यह मंत्र सबकुछ देने में समर्थ है |जीवन की हर एक समस्या को समाप्त कर देता है |

साधना विधान :

इस मंत्र साधना को १०८ करे |अधिक प्रभाव पाने के लिए इस स्तोत्र का (माला मंत्र) का १००० पाठ भी कर सकते है |अगर अनुष्ठान ना कर सके तो प्रतिदिन ३ पाठ करने से भी फल प्राप्त कर सकते है |

ॐ नमो भगवते सदाशिवाय सकलतत्त्वात्मकाय सर्वमन्त्ररूपाय सर्वयन्त्राधिष्ठिताय
सर्वतन्त्रस्वरूपाय सर्वतत्त्वविदूराय ब्रह्मरुद्रावतारिणे नीलकण्ठाय पार्वतोप्रियाय
सोमसूर्याग्निलोचनाय भस्मोद्धूलितविग्रहाय महामणिमुकुटधारणाय माणिक्यभूषणाय
सृष्टिस्थितिप्रलयकालरौद्रावताराय दक्षाध्वरध्वंसकाय महाकालभेदकाय मूलाधारैकनिलयाय
तत्त्वातीताय गंगाधराय सर्वदेवाधिदेवाय षडाश्रयाय वेदान्तसाराय
त्रिवर्गसाधनायानेककोटिब्रह्माण्डनायकायान्त' वासुकितक्षक कर्कोटकशङ
खकुलिकपद्ममहापद्नेत्यष्टनागकुलभूषणाय प्रणवस्वरूपाय चिदाकाशायाकाशादिस्वरूपाय
ग्रहनक्षत्रमालिने सकलाय कलङ्करहिताय सकललोकैक कर्त्रे सकललोकैकसंहर्त्रे सकललोकैक

भर्त्रे सकललोकैकसाक्षिणे सकल निगमगुह्याय सकलवेदान्तपारगाय सकललोकैकवरप्रदाय सकललोकैकशङ्कराय शशाङ्कशेखराय शाश्वतनिजावासाय निराभासाय निरामयाय निर्मलाय निर्लोभाय निर्मोहाय निर्मदाय निश्चिन्ताय निरहङ्काराय निराकुलाय निष्कलङ्काय निर्गुणाय निष्कामाय निरुपप्लवाय निरवद्याय निरन्तराय निष्कारणाय निरातङ्काय निष्प्रपञ्चाय निस्सङ गाय निर्द्वन्द्वाय निराधाराय नीरोगाय निष्क्रोधाय निर्गमाय निष्पापाय निर्भयाय निर्विकल्पाय निर्भेदाय निष्क्रियाय निस्तुलाय नस्संशयाय निरञ्जनाय निरुपमविभवाय नित्यशुद्धबुद्ध परिपूर्णसच्चिदानन्दादृश्याय परमशान्तस्वरूपाय तेजोरूपाय तेजोमयाय जय जय महारौद्रभद्रावतारमहाभैरव कालभैरव कल्पान्तभैरव कपालमालाधर खट्वाङ्गखड्ग- पाशाङ कुशडमरु त्रिशूल-चाप-बाण-गदा-शक्ति- भिन्दिपाल तोमरमुसल- मुद्गर - पट्टिश-परशु-परिघ भुशुण्डी - शतघ्नी- चक्रा द्यायुध-भीषणकर६ सहस्रमुखदंष्ट्राकराल विकटाट्टहासविस्फारित ब्रह्माण्डमण्डलनागेन्द्रकुण्डल नागेन्द्रहारनागेन्द्रवलय नागेन्द्रचर्मधर मृत्युञ्जयत्र्यम्बकत्रिपुरान्त कविरूपाक्षविश्वेश्वर - विश्वरूप वृषवाहन विश्वतोमुख सर्वतो मां रक्ष रक्ष । ज्वल ज्वल महामृत्युभयमपमृत्युभयं नाशय नाशय रोगभयमुत्सादयोत्सादय विषसर्पभयं शमय शमय चौरान् मारय मारय मम शत्रूनुच्चाटयोच्चाटय त्रिशूलेन विदारय विदारय कुठारेण भिन्धि भिन्ध खड्गेन छिन्धि-छिन्धि खट्वाङ्गेन विपोथय विपोथय मुसलेन निष्पेषय निष्पेषय बाणैः सन्ताडय सन्ताडय रक्षांसि भीषय भीषय भूतानि विद्रावय विद्रावय कूष्माण्ड - वेताल - मारीच- ब्रह्मराक्षसगणान् सन्त्रासय सन्त्रासय मामभयं कुरु कुरु वित्रस्तं मामाश्वासय नरकभयाद् मामुद्धरोद्धर सञ्जीवय सञ्जीवय क्षुत्तृभ्यां मामाप्याययाप्यायय दुःखातुर मामानन्दयानन्दय शिवकवचेन मामाच्छाद। याच्छादय मृत्युञ्जय त्र्यम्बक सदाशिव नमस्ते नमस्ते नमस्ते स्वाहा I

उपरोक्त जपने से पहले और के पश्चात एक माला महामृत्युंजय मंत्र की करें। ताकि इसकी शक्ति माला में समाहित हो सके।

अब जानते है के कैसे पता चलता है कि मंत्र सिद्ध हो गया।

- ✓ जिस काम के लिए आपने मंत्र सिद्ध किया होगा वो काम जब भी आपके सामने आएगा तो आपके अंदर एक भाव जाग्रत होगा और उसी भाव से आप समझ जाएंगे के मंत्र सिद्ध हो चूका है या नहीं।
- ✓ जब भी आप उस मंत्र के सिद्ध होने के बाद वापस उसका जप करने बैठते हो तो उस मंत्र की तरंग आपको गहरे ध्यान में ले जाएगी।
- ✓ कुछ मंत्र की तरंग इतनी ज्यादा होती है कि आप खेलने भी लग जाओगे उससे भी पता चल जायेगा के मंत्र सिद्ध हो गया है।
- ✓ अगर आपके पास कोई आध्यात्मिक शक्ति पहले से है जैसे की रेकी तो आपके हाथ से तरंग निकलना शुरू हो जायेगी और वो भी बहोत तेझी से ऐसा भी लग सकता है कि जैसे हाथ के बीच में ब्लैक होल हो।

॥ ॐ ॥

देवता के नामजप एवं मंत्रजप में अंतर

मंत्र के विषय से बहुत लोग आकर्षित होते हैं तथा बहुत बार नामजप और मंत्रजप को एक ही समझ लिया जाता है । नामजप और मंत्रजप दोनों में ही किसी अक्षर, शब्द, मंत्र अथवा वाक्य को बार बार दोहराया जाता है, इसलिए दोनो में अंतर करना कठिन हो सकता है । परंतु अध्यात्मशास्त्र के दृष्टिकोण से, दोनों में कई प्रकार से अंतर है , नामजप एवं मंत्रजप में तुलनात्मक अंतर बताया है ।

- **मंत्र की परिभाषा** मंत्र शब्द की विभिन्न परिभाषाएं हैं, जो उसके आध्यात्मिक सूक्ष्म भेदों को समझाती हैं । सामान्यत: मंत्र का अर्थ है अक्षर, नाद, शब्द अथवा शब्दों का समूह; जो आत्मज्ञान अथवा ईश्वरीय स्वरूप का प्रतीक है । मंत्रजप से स्व-रक्षा अथवा विशिष्ट उद्देश्य साध्य करना संभव होता है । मंत्र को दोहराते समय विधि, निषेध तथा नियमों का विशेष पालन करना आवश्यक होता है । यह मंत्र तथा मंत्र साधना (मंत्रयोग) का महत्त्वपूर्ण अंग है ।

- **नामजप की परिभाषा** नामजप अर्थात किसी भी देवता के नाम को बार-बार दोहराना । मंत्रजप की भांति नामजप पर किसी प्रकार से विधि, निषेध अथवा नियमों का बंधन नहीं रहता । इसे कभी भी और कहीं भी कर सकते हैं । नामजप साधना का मुख्य उद्देश्य है देवता के नाम में जो चैतन्य है वह ग्रहण कर आध्यात्मिक उन्नति करना । इसके साथ ही, जो अनिष्ट शक्तियां हमारी साधना में बाधा निर्माण करती हैं उनसे रक्षा करने के लिए नामजप एक शक्तिशाली उपाय है

वर्तमान काल में नामजप सर्वोत्तम साधना है

प्रत्येक युग के लिए ईश्वर ने विशेष साधना बताई है जिसे मनुष्य सरलता से उस युग में कर सकता है । आज का हमारा जीवन उस काल से बहुत भिन्न है, जब मनुष्य मंत्रजप साधना कर सकता था और सभी विधि-विधान का पालन भी करता था, जो उससे फलप्राप्ति हेतु आवश्यक थे । आज भागदौड भरे जीवन में तथा रज तम प्रधान वातावरण के कारण, साधना के अन्य योगमार्ग जैसे ध्यानयोग, कर्मकांड इत्यादि मार्ग से साधना करके आध्यात्मिक उन्नति करना कठिन है । इसलिए, सिद्धपुरुषों और संतों ने वर्तमान कलियुग में सबके लिए सरल व सर्वोत्तम साधना, नामजप साधना बताई है, जो साधना के छः मूलभूत तत्त्वों के अनुरूप है और शीघ्र आध्यात्मिक उन्नति करने में सहायक है ।

तंत्र मंत्र यंत्र क्या होता है?

मंत्र-तंत्र-यंत्र में असीम अलौकिक शक्तियां निहित हैं। इसके द्वारा नर से नारायण बना जा सकता है। आवश्यकता है सविधि साधना के साथ-साथ श्रद्धा एवं विश्वास की।

- ✓ मंत्र शब्दों या वाक्यों का वह वर्ण समूह है, जिसके निरंतर मनन से विशेष शक्ति प्राप्त की जाती है।
- ✓ तंत्रशरीर में विद्यमान या उपस्थित शक्ति के केंद्रों या साथ चक्रों को जागृत कर विशिष्ट कार्यों को सिद्ध करना ही तंत्र है।

तन्त्र, तन्त्र-परम्परा एक हिन्दू एवं बौद्ध परम्परा तो है ही, जैन धर्म, सिख धर्म, तिब्बत की बोन परम्परा, दाओ-परम्परा तथा जापान की शिन्तो परम्परा में पायी जाती है।

हिन्दू परम्परा में तन्त्र मुख्यतः शाक्त सम्प्रदाय से जुड़ा हुआ है, उसके बाद शैव सम्प्रदाय से, और कुछ सीमा तक वैष्णव परम्परा से भी। शैव परम्परा में तन्त्र ग्रन्थों के वक्ता साधारणतयः शिवजी होते हैं। बौद्ध धर्म का वज्रयान सम्प्रदाय और आगम मठ अपने तन्त्र-सम्बन्धी विचारों, कर्मकाण्डों और साहित्य के लिये प्रसिद्ध है।

तन्त्र का शाब्दिक उद्भव इस प्रकार माना जाता है - “तनोति त्रायति तन्त्र”। जिससे अभिप्राय है – तनना, विस्तार, फैलाव इस प्रकार इससे त्राण होना तन्त्र है। हिन्दू, बौद्ध तथा जैन दर्शनों में तन्त्र परम्परायें मिलती हैं। यहाँ पर तन्त्र साधना से अभिप्राय "गुह्य या गूढ़ साधनाओं" से किया जाता रहा है।

तन्त्रों को वेदों के काल के बाद की रचना माना जाता है जिसका विकास प्रथम सहस्राब्दी के मध्य के आसपास हुआ। साहित्यक रूप में जिस प्रकार पुराण ग्रन्थ मध्ययुग की दार्शनिक-धार्मिक रचनायें माने जाते हैं उसी प्रकार तन्त्रों में प्राचीन-अख्यान, कथानक आदि का समावेश होता है।

वैसे तो तन्त्र ग्रन्थों की संख्या हजारों में है, किन्तु मुख्य-मुख्य तन्त्र 64 कहे गये हैं। भारत में प्राचीन काल से ही बंगाल, बिहार और राजस्थान तन्त्र के गढ़ रहे हैं।

यह शास्त्र तीन भागों में विभक्त है— आगम, यामल और मुख्य तंत्र ।

- ✓ वाराही तंत्र के अनुसार जिसमें सृष्टि, प्रलय, देवताओं की पूजा, सब कार्यों के साधना, पुरश्चरण, षट्कर्म- साधन और चार प्रकार के ध्यानयोग का वर्णन हो, उसे **आगम** कहते हैं। तन्त्र-शास्त्र का एक नाम 'आगम शास्त्र' भी है। इसके विषय में कहा गया है योग भाष्य की तत्ववैशारदी व्याख्या में 'आगम' शब्द का अर्थ करते हुए लिखा है कि जिससे अभ्युदय (लौकिक कल्याण) और निःश्रेयस (मोक्ष) के उपाय बुद्धि में आते हैं, वह 'आगम' कहलाता है। शास्त्रों के एक अन्य स्वरूप को 'निगम'

कहा जाता है। **निगम** के अन्तर्गत वेद, पुराण, उपनिषद आदि आते हैं। इसमें ज्ञान, कर्म और उपासना आदि के विषय में बताया गया है। इसीलिए वेद-शास्त्रों को निगम कहते हैं। उस स्वरूप को व्यवहार (आचरण) में उतारने वाले उपायों का रूप जो शास्त्र बतलाता है, उसे 'आगम' कहते हैं। तन्त्र अथवा आगम में **व्यवहार पक्ष** ही मुख्य है।

- ✓ जिसमें सृष्टितत्व, ज्योतिष, नित्य कृत्य, क्रम, सूत्र, वर्णभेद और युगधर्म का वर्णन हो उसे **यामल** कहते हैं।
- ✓ और जिसमें सृष्टि, लट, मंत्रनिर्णय, देवताओं, के संस्थान, यंत्रनिर्णय, तीर्थ, आश्रम, धर्म, कल्प, ज्योतिष संस्थान, व्रत-कथा, शौच और अशौच, स्त्री-पुरूष-लक्षण, राजधर्म, दान- धर्म, युवाधर्म, व्यवहार तथा आध्यात्मिक विषयों का वर्णन हो, वह **तंत्र** कहलाता है ।

इस शास्त्र का सिद्धान्त है कि कलियुग में वैदिक मंत्रों, जपों और यज्ञों आदि का कोई फल नहीं होता । इस युग में सब प्रकार के कार्यों की सिद्धि के लिये तंत्राशास्त्र में वर्णित मंत्रों और उपायों आदि से ही सहायता मिलती है । इस शास्त्र के सिद्धान्त बहुत गुप्त रखे जाते हैं और इसकी शिक्षा लेने के लिये मनुष्य को पहले दीक्षित होना पड़ना है । आजकल प्रायः मारण, उच्चाटन, वशीकरण आदि के लिये तथा अनेक प्रकार की सिद्धियों आदि के साधन के लिये ही तंत्रोक्त मंत्रों और क्रियाओं का प्रयोग किया जाता है । यह शास्त्र प्रधानतः शाक्तों का ही है और इसके मंत्र प्रायः अर्थहीन और एकाक्षरी हुआ करते हैं । जैसे,— ह्रीं, क्लीं, श्रीं, स्थीं, शूं, क्रू आदि । तांत्रिकों का पंचमकार— मद्य, मांस, मत्स्य, मुद्रा और मैथुन — और आगम मठ की चक्रपूजा प्रसिद्ध है । तांत्रिक सब देवताओं का पूजन करते हैं पर उनकी पूजा का विधान सबसे भिन्न और स्वतंत्र होता है । चक्रपूजा तथा अन्य अनेक पूजाओं में तांत्रिक लोग मद्य, मांस और मत्स्य का बहुत अधिकता से व्यवहार करते हैं और उनका पूजन करते हैं ।

निश्चित रूप से यह नहीं कहा जा सकता कि तंत्र का प्रचार कब से हुआ पर इसमें संदेह नहीं कि यह शास्त्र शायद ईसवी चौथी या पांचवीं शताब्दी से अधिक पुराना नहीं रहा होगा । बौद्धों में भी तंत्र का प्रचार हुआ और तत्संबंधी अनेक ग्रंथ बने । हिंदू तांत्रिक उन्हें 'उपतंत्र' कहते हैं । उनका अधिक प्रचार तिब्बत तथा चीन में है। वाराही तंत्र में यह भी लिखा है कि जैमिनि, कपिल, नारद, गर्ग, पुलस्त्य, भृगु, शुक्र, बृहस्पति आदि ऋषियों ने भी कई उपतंत्रों की रचना की है ।

व्याकरण शास्त्र के अनुसार 'तन्त्र' शब्द 'तन्' धातु से बना है जिसका अर्थ है 'विस्तार'। शैव सिद्धान्त के 'कायिक आगम' में इसका अर्थ किया गया है, वह शास्त्र जिसके द्वारा ज्ञान का विस्तार किया जाता है। तन्त्र की निरुक्ति 'तन' (विस्तार करना) और 'त्रै' (रक्षा करना), इन दोनों धातुओं के योग से सिद्ध होती है। इसका तात्पर्य यह है कि तन्त्र अपने समग्र अर्थ में ज्ञान का विस्तार करने के साथ उस पर आचरण करने वालों का त्राण (रक्षा) भी करता है।

तन्त्र, क्रियाओं और अनुष्ठान पर बल देता है। 'वाराही तन्त्र' में इस शास्त्र के जो सात लक्षण बताए हैं, उनमें व्यवहार ही मुख्य है। ये सात लक्षण हैं-

1. सृष्टि,
2. प्रत्यय,
3. देवार्चन,
4. सर्वसाधन (सिद्धियां प्राप्त करने के उपाय),
5. पुरश्चरण (मारण, मोहन, उच्चाटन आदि क्रियाएं),
6. षट्कर्म (शान्ति, वशीकरण, स्तम्भन, विद्वेषण, उच्चाटन और मारण के साधन), तथा

7. <u>ध्यान</u> (ईष्ट के स्वरूप का एकाग्र तल्लीन मन से चिन्तन)।

तन्त्र का सामान्य अर्थ है 'विधि' या 'उपाय'। विधि या उपाय कोई सिद्धान्त नहीं है। सिद्धान्तों को लेकर मतभेद हो सकते हैं। विग्रह और विवाद भी हो सकते हैं, लेकिन **विधि** के सम्बन्ध में कोई मतभेद नहीं है। डूबने से बचने के लिए तैरकर ही आना पड़ेगा। बिजली चाहिए तो कोयले, पानी का अणु का रूपान्तरण करना ही पड़ेगा। दौड़ने के लिए पाँव आगे बढ़ाने ही होंगे। पर्वत पर चढ़ना है तो ऊँचाई की तरफ कदम बढ़ाये बिना कोई चारा नहीं है। यह क्रियाएँ 'विधि' कहलाती हैं। तन्त्र अथवा आगम में व्यवहार पक्ष ही मुख्य है। तन्त्र की दृष्टि में शरीर प्रधान निमित्त है। उसके बिना चेतना के उच्च शिखरों तक पहुँचा ही नहीं जा सकता। इसी कारण से तन्त्र का तात्पर्य ‘तन’ के माध्यम से <u>आत्मा</u> का ’त्राण’ या अपने आपका उद्धार भी कहा जाता है। यह अर्थ एक सीमा तक ही सही है। वास्तव में तन्त्र साधना में शरीर, मन और काय कलेवर के सूक्ष्मतम स्तरों का समन्वित उपयोग होता है। यह अवश्य सत्य है कि तन्त्र शरीर को भी उतना ही महत्त्व देता है जितना कि मन, बुद्धि और चित को।

<u>कर्मकाण्ड</u> और <u>पूजा-उपासना</u> के तरीके सभी धर्मों में अलग-अलग हैं, पर तन्त्र के सम्बन्ध में सभी एकमत हैं। सभी धर्मों का मानना है मानव के भीतर अनन्त <u>ऊर्जा</u> छिपी हुई है, उसका पाँच-सात प्रतिशत हिस्सा ही कार्य में आता है, शेष भाग बिना उपयोग के ही पड़ा रहता है। सभी धर्म–सम्प्रदाय इस बात को एक मत से स्वीकार करते हैं व अपने हिसाब से उस भाग का मार्ग भी बताते हैं। उन धर्म-सम्प्रदायों के अनुयायी अपनी छिपी हुई शक्तियों को जगाने के लिए प्रायः एक समान विधियां ही काम में लाते हैं। उनमें जप, ध्यान, एकाग्रता का अभ्यास और शरीरगत ऊर्जा का सघन उपयोग शामिल होता है। यही तन्त्र का प्रतिपाद्य है। तन्त्रोक्त मतानुसार <u>मन्त्रों</u> के द्वारा <u>यन्त्र</u> के माध्यम से <u>भगवान</u> की उपासना की जाती है।

विषय को स्पष्ट करने के लिए तन्त्र-शास्त्र भले ही कहीं <u>सिद्धान्त</u> की बात करते हों, अन्यथा आगम-शास्त्रों का तीन चौथाई भाग विधियों का ही उपदेश करता है। तन्त्र के सभी ग्रन्थ <u>शिव</u> और <u>पार्वती</u> के संवाद के अन्तर्गत ही प्रकट हैं। देवी पार्वती प्रश्न करती हैं और शिव उनका उत्तर देते हुए एक **विधि** का उपदेश करते हैं। अधिकांश प्रश्न समस्याप्रधान ही हैं। सिद्धान्त के सम्बन्ध में भी कोई प्रश्न पूछा गया हो तो भी शिव उसका उत्तर कुछ शब्दों में देने के उपरान्त विधि का ही वर्णन करते हैं।

आगम शास्त्र के अनुसार 'करना' ही जानना है, अन्य कोई 'जानना' ज्ञान की परिभाषा में नहीं आता। जब तक कुछ किया नहीं जाता, साधना में प्रवेश नहीं होता, तब तक कोई उत्तर या समाधान नहीं है।

तन्त्रों की विषयवस्तु

तन्त्रों की विषय वस्तु को मोटे तौर पर निम्न तौर पर बतलाया जा सकता है-

- ज्ञान, या दर्शन,
- <u>योग</u>,
- <u>कर्मकाण्ड</u>,
- विशिष्ट-साधनायें, पद्धतियाँ तथा समाजिक आचार-विचार के नियम।

<u>सांख्य</u> तथा <u>वेदान्त</u> के अद्वैत विचार दोनों का प्रभाव तन्त्र ग्रन्थों में दिखलायी पड़ता है। तन्त्र में प्रकृति के साथ शिव, अद्वैत दोनों की बात की गयी है। परन्तु तन्त्र दर्शन में ‘शक्ति’ (ईश्वर की शक्ति) पर विशेष बल दिया गया है।

तन्त्र की तीन परम्परायें मानी जाती हैं –

- शैव आगम या शैव तन्त्र,
- वैष्णव संहितायें, तथा

- शाक्त तन्त्र

तंत्र विद्या के देवता कौन है?
तंत्र विद्या में माता बगलामुखी की पूजा प्रमुख मानी जाती है। भारत देश में बगलामुखी के तीन मंदिर है जोकि अलग-अलग जगहों में विख्यात है। जिनमें से एक हिमाचल के कागड़ा जिले में, दूसरा मध्यप्रदेश के दतिया में और तीसरा नलखेड़ा में स्थित है।

तंत्र विद्या क्या है?
यह शब्द संस्कृत के श्री से आया है, जिसका अर्थ है "धन," "अनुग्रह," "दिव्यता" या "समृद्धि"; जिसका अर्थ है "जानना।" तंत्र, जिसका अर्थ है "बुनाई करना", आध्यात्मिक, गूढ़ प्रथाओं को संदर्भित करता है जो ब्रह्मांडीय ऊर्जा को अंदर की ओर निर्देशित करता है, भीतर दिव्यता का पोषण करता है। तंत्र का अर्थ परंपरा के वास्तविक पाठ भी हो सकते हैं।

तंत्र कितने प्रकार के होते हैं?
तंत्र मुख्यत: दो प्रकार के होते हैं: आगम और निगम। आगम वे ग्रंथ हैं जिनमें देवी ने प्रश्न पूछे और भगवान ने उत्तर दिया। निगम ग्रंथों में, भगवान ने प्रश्न पूछे और देवी ने उत्तर दिए। भगवान और देवी के बीच यह संवाद हिंदू धर्म तंत्र की विशेष विशेषता है।

तंत्र कैसे काम करते हैं?
तंत्र के लिए केंद्रीय विषय जोड़ों द्वारा एक साथ जुड़े हुए कठोर शरीर हैं। एक मशीन कठोर या प्रतिरोधी निकायों का एक संयोजन है, जो गठित और जुड़ा हुआ है ताकि वे निश्चित सापेक्ष गति के साथ आगे बढ़ें और शक्ति के स्रोत से प्रतिरोध पर काबू पाने के लिए बल संचारित करें।
तंत्र शब्द दो संस्कृत शब्दों विस्तार और मुक्ति के मेल से बना है । तंत्र का अर्थ है ऊर्जा की मुक्ति और चेतना का उसके स्थूल रूप से विस्तार। यह मन का विस्तार करने और सुप्त संभावित ऊर्जा को मुक्त करने की एक विधि है, और इसके सिद्धांत सभी योग प्रथाओं का आधार बनते हैं। इसलिए, हिंदू तंत्र शास्त्र परिणाम प्राप्त करने की तकनीकों का उल्लेख करते हैं।
हिंदू तंत्रों में कुल 92 ग्रंथ हैं; इनमें से, 64 विशुद्ध रूप से (शाब्दिक रूप से "भेदभाव के बिना", या अद्वैतवादी) हैं, जिन्हें भैरव तंत्र या कश्मीर शैव तंत्र के रूप में जाना जाता है, (शाब्दिक रूप से "भेदभाव के साथ और बिना भेदभाव के" अद्वैतवादी या द्वैतवादी) के रूप में जाने जाते हैं। रुद्र तंत्र), और 10 पूरी तरह से (शाब्दिक रूप से "विभेदित" या द्वैतवादी) हैं, जिन्हें शिव तंत्र के रूप में जाना जाता । बाद वाले दो (तंत्र) का उपयोग शैव सिद्धांतों द्वारा किया जाता है, और इस प्रकार कभी-कभी इन्हें शैव सिद्धांत तंत्र, या शैव सिद्धांत के रूप में जाना जाता है ।

नाथ परंपरा में , किंवदंती तंत्र की उत्पत्ति का श्रेय दत्तात्रेय को देती है, जो एक अर्ध-पौराणिक योगी और जीवनमुक्त गीता ("मुक्त आत्मा का गीत") के अनुमानित लेखक थे। मत्स्येंद्रनाथ को कौलज्ञान-निर्णय के रचयिता का श्रेय दिया जाता है, जो नौवीं शताब्दी का एक विशाल तंत्र है जो
कई रहस्यमय और जादुई विषयों से संबंधित है। यह कार्य हिंदू तांत्रिक वंश के साथ-साथ तिब्बती वज्रयान बौद्ध धर्म में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

तांत्रिक ग्रंथ आमतौर पर एक विशेष परंपरा और देवता से जुड़े होते हैं। तांत्रिक साहित्य के विभिन्न प्रकार हैं तंत्र, आगम, संहिता, सूत्र, उपनिषद, पुराण, टीका (टिप्पणियाँ), प्राकरण, पद्धति ग्रंथ, स्तोत्रम, कवच, निघंटु, कोष और भौगोलिक साहित्य। वे संस्कृत और क्षेत्रीय भाषाओं में लिखे गए हैं।

मंत्र को सिद्ध कैसे किया जाता है?

जिस मंत्र की साधना करनी हो पहले विधिपूर्वक जितना हर रोज जप सकें उतना प्रतिदिन जप कर सवा लाख बार जप पूरा कर मंत्र साधना करें। फिर जिस कार्य को करना चाहते हैं 108 बार या 21 बार जैसा मंत्र में लिखा हो- उतनी बार जप करने से कार्य सिद्ध होता है। मंत्र शुद्ध अवस्था में जपना चाहिए। भोजन भी शुद्ध खाना चाहिए।

मंत्र कैसे कार्य करता है?

मंत्रों का एक सीधा प्रभाव उसके उच्चारण से स्वयं उच्चारणकर्ता पर पड़ता है और दूसरा उस पर जिसे निमित्त बनाकर जिसके नाम से संकल्प लिया जाता है। मंत्र चैतन्य व दिव्य ऊर्जा से युक्त होते हैं परंतु गुरु परंपरा से प्राप्त मंत्र ही प्रभावी होते हैं।

तीन प्रकार से होता है मंत्र जाप-

- **वाचिक जप**- जब सस्वर **मंत्र** का उच्चारण किया जाता है तो वह वाचिक जाप की श्रेणी में आता है।
- **उपांशु जप**- जब जुबान और ओष्ठ से इस प्रकार **मंत्र** उच्चारण किया जाए कि जिसमें केवल ओष्ठ कंपित होते हुए प्रतीत हो और **मंत्र** का उच्चारण केवल स्वयं को ही सुनाई दे तो ऐसा जाप उपांशु जप की श्रेणी में आता है।
- **मानसिक जाप**- जैसा कि नाम से ही पता चल रहा है कि यह जाप केवल अंतर्मन से किया जाता है। इस तरह जाप करने के लिए सुखासन या पद्मासन में ध्यान मुद्रा लगाई जाती है।

मंत्र सिद्ध कब होता है?

जब बिना जाप किये साधक को लगे की मंत्र-जाप स्वतः चल रहा हैं तो मंत्र की सिद्धि होनी अभिष्ट हैं। साधक सदैव अपने इष्ट -देव की उपस्थिति अनुभव करे और उनके दिव्य-गुणों से अपने को भरा समझे तो मंत्र-सिद्ध हुआ जाने।

रोज मंत्र जाप करने से क्या होता है?

मंत्र जाप करने से शरीर में ऊर्जा बढ़ती है। अगर ऊर्जा बढ़ेगी तो शरीर निरोगी रहेगा। अगर शरीर निरोगी रहेगा तो कल्याण कर सकते हो। मंत्रों का उच्चारण आप 5 प्राण, 5 इंद्री, 7 चक्र और एक जिव्हा से कर सकते हो ।

मंत्र कौन से हैं?

तीन प्रकार के मंत्र - मंत्रों के तीन मुख्य प्रकार हैं: बीज (बीज), सगुण (रूप के साथ), और निर्गुण (बिना रूप के)।

मंत्र इस शब्द में 'मन्' का तात्पर्य मन और मनन से है और 'त्र' का तात्पर्य शक्ति और रक्षा से है। आगे के स्तर पर मंत्र अर्थात जिसके मनन करने से जातक को सम्पूर्ण ब्रह्मांड से उसकी एकरूपता का ज्ञान प्राप्त होता है। इस प्रकार मनन भी रुक जाता है मन का लय हो जाता है और मंत्र भी शांत हो जाता है। इस स्थिति में व्यक्ति जन्म-मृत्यु के बंधन से मुक्त हो जाता है।

मंत्र जाप मम दृढ़ बिस्वासा।पंचम भजन सो बेद प्रकासा॥
मंत्र परम लघु जासु बस बिधि हरि हर सुर सर्ब।
महामत्त गजराज कहुँ बस कर अंकुस खर्ब॥
भावार्थ:- मंत्र अत्यन्त छोटा होता है ,जिसके वश में ब्रह्मा, विष्णु, शिव और सभी देवता हैं, । महान मतवाले गजराज को छोटा सा अंकुश वश में कर लेता है, मंत्रजप के अनेक प्रकार के लाभ होते हैं। आध्यात्मिक प्रगति, अलौकिक शक्ति पाना, पाप नष्ट होना और वाणी की शुद्धि। मंत्र जपने और ईश्वर का नाम जपने में भिन्नता है। मंत्रजप करने के लिए अनेक नियमों का पालन करना पडता है; परंतु नामजप करने के लिए नियम की आवश्यकता नहीं होती। उदाहरणार्थ मंत्रजप सात्त्विक वातावरण में ही करना आवश्यक है। किन्तु ईश्वर का नाम कहीं भी और किसी भी समय किया जा सकता है। मंत्रजप से जो आध्यात्मिक ऊर्जा उत्पन्न होती है ,मंत्र का मूल भाव होता है- मनन मनन के लिए ही मंत्रों के जप के सही नियम धर्मग्रंथों में उजागर है। शास्त्रों के अनुसार मंत्रों का जप पूरी श्रद्धा और आस्था से करना चाहिए। साथ ही एकाग्रता और मन का संयम मंत्रों के जप के लिए बहुत आवश्यक है।

- **यहां मंत्र जप से संबंधित कुछ आवश्यक नियम बता रहे हैं।**

- ✓ मंत्रों का पूर्ण लाभ प्राप्ती के लिए जप करते समय सही मुद्रा या आसन में बैठना भी बहुत आवश्यक है। इसके लिए पद्मासन मंत्र जप के लिए श्रेष्ठ होता है। इसके बाद वीरासन और सिद्धासन या वज्रासन को प्रभावी माना जाता है।
- ✓ मंत्र जप के लिए सही समय भी बहुत आवश्यक है। इसके लिए ब्रह्ममूर्हुत अर्थार्थ प्रातः 4 से 5 बजे या सूर्योदय से पहले का समय श्रेष्ठ होता है। प्रदोष काल अर्थार्थ संध्याकाल मंत्र जप के लिए उचित होता है। यदि यह समय भी साध न पाएं तो सोने से पहले का समय भी लिया जा सकता है।
- ✓ एक बार मंत्र जप आरंभ करने के बाद प्रतिदिन स्थान न बदलें। एक स्थान निश्चित कर लें।
- ✓ मंत्र जप में तुलसी, रुद्राक्ष, चंदन या स्फटिक की 108 दानों वाली माला का उपयोग करें, यह प्रभावशाली मानी गई है। कुछ विशेष मनोकामनों की पूर्ति के लिए विशेष माला से जप करने का भी विधान है।
- ✓ मंत्र जप के लिए कच्ची जमीन, लकड़ी की चौकी, सूती या चटाई अथवा चटाई के आसन पर बैठना श्रेष्ठ है। सिंथेटिक आसन पर बैठकर मंत्र जप करने से बचें।
- ✓ मंत्र जप दिन में करें तो अपना मुख पूर्व या उत्तर दिशा में रखें और अगर रात्रि में कर रहे हैं तो मुख उत्तर दिशा में रखें। मंत्र जप के लिए एकांत और शांत स्थान ही चुनें। जैसे- कोई मंदिर या घर का देवालय।
- ✓ मंत्रों का उच्चारण करते समय अपनी माला किसी को न दिखाएं। अपने मुख को भी कपड़े से छुपायें। माला को घुमाने के लिए अंगूठे और बीच की उंगली का ही उपयोग करें। माला घुमाते समय माला के सुमेरू यानी सिर को पार नहीं करना चाहिए।

- **मंत्र क्या है..?** ‘मंत्र’ का अर्थ शास्त्रों में ‘मन: तारयति इति मंत्र:’ के रूप में बताया गया है, अर्थात मन को तारने वाली ध्वनि ही मंत्र है। वेदों में शब्दों के संयोजन से ऐसी ध्वनि उत्पन्न की गई है, जिससे व्यक्ति का मानसिक कल्याण हो।
- **बीज मंत्र क्या हे..?** किसी भी मंत्र का वह लघु रूप है जो मंत्र के साथ उपयोग करने पर उत्प्रेरक का कार्य करता है। बीज मंत्र मंत्रों का प्राण हैं या मंत्रो की चाबी हैं। जैसे एक मंत्र- ‘श्रीं’ मंत्र की ओर ध्यान दें तो इस बीज मंत्र में ‘श’ लक्ष्मी का प्रतीक है, ‘र’ धन सम्पदा का, ‘ई’ प्रतीक शक्ति का और सभी

मंत्रों में प्रयुक्त 'बिन्दु' दुख हरण का प्रतीक है। इस प्रकार से हम समझ सकते हैं कि एक अक्षर में ही मंत्र छुपा होता है। इसी प्रकार ऐं, ह्रीं, क्लीं, रं, वं आदि सभी बीज मंत्र अत्यंत कल्याणकारी हैं। यह कह सकते हैं कि बीज मंत्र वे गूढ़ मंत्र हैं, जो किसी भी देवता को प्रसन्न करने में कुंजी का कार्य करते हैं। मंत्र शब्द मन+त्र के संयोग से बना है। मन का अर्थ है सोच, विचार, मनन, या चिंतन करना और "त्र " का अर्थ है बचाने वाला। लिंग भेद से मंत्रो का विभाजन पुरुष, स्त्री, तथा नपुंसक के रूप में है।

पुरुष मन्त्रों के अंत में "हूं फट" स्त्री मंत्रो के अंत में "स्वाहा" तथा नपुंसक मन्त्रों के अंत में "नमः"लगता है।

मंत्र साधना का ध्यानयोग से घनिष्ठ सम्बन्ध है। मंत्रों की शक्ति तथा इनका महत्व ज्योतिष में वर्णित सभी रत्नों एवम उपायों से अधिक है। मंत्रों के माध्यम से ऐसे बहुत से दोष नियंत्रित किए जा सकते हैं जो रत्न या अन्य उपायों से दूर नहीं किए जा सकते।

मंत्र शक्ति

आप अपने आस-पास नित्य प्रति देखते हैं किसी की झोली में फूल भरे हुए हैं, किसी की झोली में कांटे ही कांटे हैं। एक व्यक्ति को मखमल के बिस्तर पर नींद नहीं आती, एक कांटों की सेज पर चैन की नींद सो रहा है। किसी को जहरीले सर्प ने काट लिया फिर भी जीवित बच गया, किसी का एक छोटी-सी चींटी ने नाम निशान मिटा दिया। कोई समुन्द्र के किनारे खड़ा होकर भी प्यासा है, कोई एक बूंद से अपने मन को तृप्त कर लेता है, कोई जीवन भर पूजा-पाठ करके भी ज्ञान की प्राप्ति नहीं कर पाता तो किसी को मिट्टी से मोती, पत्थर से परमात्मा मिल जाता है। इसका एक ही कारण है कि **पहले भाग्य बनता है फिर शरीर मिलता है**, मानव को इस जन्म में अपने पूर्वजन्म के कर्मों अनुसार ही जाति, कुल, विध, पद, धन, सुख-दुख, लाभ-हानि, जय-पराजय, यश-अपयश आदि प्राप्त होते हैं। पूर्व जन्म में हमने जैसे कर्म किए हैं इस जन्म में हमें वैसे ही फल की प्राप्ति होगी। तभी तो कहा है कि '**समय से पहले भाग्य से अधिक कुछ नहीं मिलता**'। आप भी अपनी झोली फूलों से भरना चाहते हैं तो चिंता मत कीजिए चिंतन कीजिए, असंभव शब्द मूर्खों के शब्द-कोश में होता है। मंत्र का जप भाग्य के लिखें हुए को मेटनें में सक्षम है, जगह जब गन्दी हो जाती है तो साफ हो सकती है।

मन मोहन भाग्य रेखा मेट सके ना राम। मंत्र की शक्ति से सम्भव जपो ,सुबह और शाम॥

मंत्र साधना से अन्दर की सोई हुई चेतना को जागृत किया जा सकता है। आन्तरिक शक्ति का विकास करके महान बना जा सकता है। मंत्र के जाप से मन की चंचलता नष्ट हो जाती है। जीवन संयमित बनता है। स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। एकाग्रता प्राप्त होती है। '**मननात त्रायते इति मंत्रा**' मनन करने पर जो रक्षा करे उसे मंत्र कहते हैं।

भगवान श्रीराम, शबरी को कहते हैं-

मंत्र जाप मम दृढ़ विश्वासा।
पंचम भजन सो वेद प्रकाशा।।

- ✓ मेरे (राम) मंत्र का जाप और मुझमें दृढ़ विश्वास यह पांचवीं भक्ति है, जो वेदों में प्रसिद्ध है।
  मंत्रा शक्ति के द्वारा ही लक्ष्मणजी ने सीताजी की कुटी के चारों तरफ जमीन पर एक रेखा, सीताजी की रक्षा के लिए खींची थी जिसे मायावी रावण भी नहीं लांघ पाया था।
- ✓ योग योगेश्वर भगवान श्रीकृष्ण गीता में कहते हैं '**यज्ञानाम् जपयज्ञो आस्मि**' अग्नि पुराण में लिखा है
- ✓ 'ज' से जन्म-मरण का नाश, 'प' से पाप का विनाश। जन्म मरण से रहित कर दें, पापों का विनाश कर दें उसे जप कहते हैं।

- ✓ भगवान बुद्ध ने भी मंत्र शक्ति के बारे में कहा था, '**यह मानवता के साथ प्रत्येक हृदय को एक कर सकती है'।**
- ✓ '**पूजा कोटि समं स्तोत्रां, स्तोत्रा कोटि समं जप:'** शास्त्रों में करोड़ों पूजा के बराबर एक स्रोत को माना गया है और करोड़ों स्रोत के समान जप को माना गया है। परमार्थ साधना के चार बड़े विभाग कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग और राजयोग हैं किन्तु जपयोग में इन चारों का अंतर्भाव हो जाता है, जप कई प्रकार के होते हैं जैसे 'नित्य जप', 'काम्य जप', 'प्रदक्षिणा जप' 'वाचिक जप', 'अचल जप', 'चल जप', 'उपांशु जप', 'नैमित्तिक जप', 'भ्रमर जप', 'निषिद्ध जप', 'अखंड जप', 'मानस जप', 'अजपा जप' और 'प्रायश्चित जप', इत्यादि।

हमारे तन, मन, व वातावरण पर मंत्र के शब्दों का गहरा प्रभाव पड़ता हैं। मंत्र शक्ति के द्वारा ही माता अनसूया ने ब्रह्मा , विष्णु, महेश को दूध पीते बच्चों में परिवर्तित कर दिया था। जैसे लोहे का बना मामूली-सा अंकुश इतने बड़े और बलवान हाथी को वश में कर लेता है, उसी तरह मंत्र में केवल देवताओं को ही नहीं, बल्कि स्वयं प्रभु को वश में कर लेने की शक्ति होती है। **'मंत्र' का वास्तविक अर्थ है, मन को स्थिर करने वाला अर्थात जो मन की गति को रोक सके।** पूरे विश्वास के साथ मंत्र जपने से सफलता प्राप्त होती है। मंत्र में कभी शंका नहीं करनी चाहिए। मंत्र में जिसकी जैसी भावना होती है, उसको वैसी ही सिद्धि प्राप्त होती है। 'यो यच्छद्ध:' 'स एवं स' जो जैसे श्रद्धा रख रहा है वस्तुत: वह वही है अर्थात श्रद्धा ही व्यक्ति का व्यक्तित्व है। इसी श्रद्धा को इष्ट लक्ष्य में साधना की यथार्थता और उपलब्धि में जितनी अधिक गहराई के साथ, तन्मयता के साथ, नियोजित की जायेगी, मंत्र शक्ति उतनी ही सामर्थ्यवान बन जाएगी। अचेतन मन को जागृत करने की वैज्ञानिक विधि को मंत्रा जप कहते हैं। मंत्र जप से मनोबल दृढ़ होता है। आस्था में परिपक्वता आती है, बुद्धि निर्मल होती है। भावपूर्वक मंत्र को बार-बार दोहराना जप कहलाता है। मंत्र के अक्षर, मंत्र के अर्थ, जप करने की विधि को अच्छी प्रकार सीखकर उसके अनुसार जप करने से साधक की योग्यता विकसित होती है।

मंत्र शक्ति का वैज्ञानिक रहस्य

मंत्र जपने से पुराने संस्कार हटते जाते हैं। मंत्र जप से मन पवित्र होता है। दुख, चिन्ता, भय, शोक, रोग आदि निवृत्त होने लगते हैं। सुख-समृद्धि और सफलता की प्राप्ति में मदद मिलती हैं। मंत्रा के माध्यम से आप अपने मन की इच्छानुसार फल प्राप्त कर सकते हैं। वट वृक्ष का बीज और मंत्र, द्वितीया के चन्द्रमा की तरह छोटा दिखाई देता है। परन्तु बढ़ते-बढ़ते रंग बिखेर देता है। **सारा संसार देवताओं के अधीन हैं, देवता मंत्र के अधीन हैं, मंत्र योगी के अधीन है, योगी परमात्मा के अधीन है।**

जिन मंत्रों को हम उच्चारित करते हैं तो उच्चारण करने से जो ध्वनि पैदा होती है उस ध्वनि के अन्दर एक प्रकार की शक्ति छिपी रहती है जो बड़ी शक्तिशाली होती है। जिससे बड़े से बड़ा प्रलय व सृजन कार्य होता है। ध्वनि विशेषज्ञों ने इसको प्रमाणित किया है। ध्वनि को विश्व ब्रह्मांड का एक संक्षिप्त रूप कहा जाता है। वायु, जल और पृथ्वी इन तीन चीजों से ध्वनियां उत्पन्न होती है। वायु की तरंगों से प्राप्त होने वाली ध्वनि की गति प्रति सेकेंड 1088 फुट होती है। जल तरंगों से गति इससे भी तेज है जो 4900 फुट चलती है तथा पृथ्वी के माध्यम से यह और भी तीव्र हो जाती है अर्थात एक सेकेंड में 16400 फुट। सभी जीवित प्राणी ध्वनि के प्रभाव को अनुभव करते हैं। आप किसी व्यक्ति को गाली देते हैं, क्रोधित होकर डांटते हैं तो वह क्रोध से आगबबुला हो जाता है। उसी व्यक्ति के साथ आप मधुर वचन बोलते हैं वह प्रसन्नचित होकर गदगद हो जाता है। अपने आपको हर समय न्यौछावर करने को तैयार रहता है। यह सब चमत्कार ध्वनि का है। गायन कला के अनुसार कंठ को अमुक आरोह-अवरोहों के अनुरूप उतार-चढ़ाव के स्वरों से युक्त करके जो ध्वनि प्रवाह होता है वह गायन है। इसी प्रकार मुख के उच्चारण मंत्र को अमुक शब्द क्रमवार बार-बार लगातार संचालन करने से जो विशेष प्रकार की ध्वनि प्रवाह संचारित करने से जो विशेष प्रकार की ध्वनि प्रवाह संचारित होती है वही मंत्र की भौतिक क्षमता होती है। यही ध्वनि का प्रभाव सूक्ष्म शरीर को प्रभावित करता है। इसके अन्दर विद्यमान 3

ग्रन्थियों, षटचक्रों, षोडश माष्टकाडों, 24 उपत्यिकाओं तथा 84 नाड़ियों को झंकृत करने में मंत्र शक्ति का ध्वनि उच्चारण बहुत कार्य करता है और दिव्य शक्ति प्राप्ति हेतु मंत्र के शब्दों का उच्चारण ही बड़ा कारण है। जो मंत्र जिस देवता से सम्बन्धित होता है वह उसकी शक्ति को जागृत कर आत्मसात कर लेता है। मंत्र साधक स्वयं देवता तुल्य होकर जन-कल्याण करने लगता है। मंत्रा साधक को सशक्त व जागृत बनाता है। जागृत मंत्र के साधक से जो कुछ चाहता है वह उसे अवश्य प्राप्त हो जाता है।

जो रत्न नहीं कर सकते वो मंत्र से पूरा होता है

शास्त्रों में मंत्रों को मन को तारने वाली ध्वनि कहा गया है **मनः तर यति इति मंत्रः** मंत्रों की शक्ति और इनका महत्व ज्योतिष में वर्णित सभी उपायों और रत्नों से अधिक है. बहुत से ऐसे दोष है जो रत्न एवम अन्य उपायों द्वारा भी दूर नहीं होते, उन्हें मंत्रों द्वारा आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है.

कब मूल मंत्र और कब बीज मंत्र का करें जाप

कुछ मंत्र देवी देवताओं को प्रसन्न करने के लिए किए जाते हैं और कुछ मंत्र ग्रहों के नकारात्मक प्रभाव को कम करने और सकारात्मक प्रभाव को बढ़ाने के लिए किए जाते हैं. साधारण अवस्था में मूल मंत्र और विशेष अवस्था में बीज मंत्रों का उच्चारण करना चाहिए.

ये भी जानना जरूरी

- जहां नियमित पूजा की जाती है वहां ढेर सारे मंत्रों का प्रयोग नहीं करना चाहिए. ज्यादातर मंत्र किसी कामना पूर्ति या उद्देश्य पूर्ति के लिए बनाए गए हैं. ऐसे मंत्र अनुष्ठान में तो ठीक है, लेकिन अगर हम रोज इन मंत्रों का जाप करेंगे तो वो कुछ मांगने वाला कर्म कहलाएगा, पूजा नहीं. क्या हम अपने माता पिता को प्रणाम करने के बाद प्रतिदिन कुछ मांगते हैं, नहीं... तो ईश्वर भी तो परमपिता हैं, उन्हें रोज़ प्रणाम कीजिए. प्रेम से, आदर से और आस्था से उनकी स्तुति कीजिए और उनका नाम जपिए.
- अनुष्ठान में मंत्रों का जाप किसी योग्य विद्वान् द्वारा कराना चाहिए. जब तक आप स्वयं शुद्ध उच्चारण करने के प्रति निश्चित ना हों. मंत्र और अनुष्ठान केवल तब कीजिए जब इसकी बहुत आवश्यकता हो.
- यदि आप नियमित पूजा में मंत्र जाप की अपेक्षा नाम जाप करें तो ज्यादा फलदाई रहेगा. तुलसीदास ने कहा भी है कलियुग एक ही नाम अधारा... यानी जो चाहे आप नाम लें ईश्वर, अल्लाह या वाहे गुरु.

नाम जप क्या होता है?

नाम जप ईश्वरीय शक्ति का आहार है। जैसे हम अतिथि को प्रसन्न करने के लिए स्वादिष्ट पकवान परोसते है, वैसे ही ईश्वर को रिझाने के लिए एकाग्रचित्त श्रद्धाभाव से लय-तालपूर्वक किया गया नाम-जप बहुत श्रेष्ठ आध्यात्मिक भोजन है। नाम धुन एक अलौकिक आनंद की जननी है।

हम 108 बार जप क्यों करते हैं?

शास्त्रों के अनुसार व्यक्ति को हर सांस पर यानी पूजन के लिए निर्धारित समय 12 घंटे में 10800 बार ईश्वर का ध्यान करना चाहिए, लेकिन यह संभव नहीं हो पाता है। इसीलिए 10800 बार सांस लेने की संख्या से अंतिम दो शून्य हटाकर जप के लिए 108 संख्या निर्धारित की गई है। इसी संख्या के आधार पर जप की माला में 108 दाने होते हैं।

स्त्रोत और मंत्र देवताओं को प्रसन्न करने के शक्तिशाली माध्यम हैं। मन्त्र और स्त्रोत में क्या अंतर होता है। किसी भी देवता की पूजा करने से पहले उससे सबंधित मन्त्रों को गुरु की सहायता से सिद्ध किया जाना चाहिए।

स्त्रोत

किसी भी देवी या देवता का गुणगान और महिमा का वर्णन किया जाता है। स्त्रोत का जाप करने से अलौकिक ऊर्जा का संचार होता है और दिव्य शब्दों के चयन से हम उस देवता को प्राप्त कर लेते हैं और इसे किसी भी राग में गाया जा सकता है। स्त्रोत के शब्दों का चयन ही महत्वपूर्ण होता है और ये गीतात्मक होता है।

मन्त्र

मन्त्र तो शक्तिशाली लयबद्ध शब्दों की तरंगे हैं जो बहुत ही चमत्कारिक रूप से कार्य करती हैं। ये तरंगे भटकते हुए मन को केंद्र बिंदु में रखती हैं। शब्दों का संयोजन भी साधारण नहीं होता है, इन्हे ऋषि मुनियों के द्वारा वर्षों की साधना के बाद लिखा गया है। मन्त्रों के जाप से आस पास का वातावरण शांत और भक्तिमय हो जाता है जो सकारात्मक ऊर्जा को एकत्रिक करके मन को शांत करता है। मन के शांत होते ही आधी से ज्यादा समस्याएं स्वतः ही शांत हो जाती हैं। मंत्र किसी देवी और देवता का ख़ास मन्त्र होता है जिसे एक छंद में रखा जाता है। वैदिक ऋचाओं को भी मन्त्र कहा जाता है। इसे नित्य जाप करने से वो चैतन्य हो जाता है। मंत्र का लगातार जाप किया जाना चाहिए। सुसुप्त शक्तियों को जगाने वाली शक्ति को मंत्र कहते हैं। मंत्र एक विशेष लय में होती है जिसे गुरु के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। जो हमारे मन में समाहित हो जाए वो मंत्र है। ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति के साथ ही **ओमकार** की उत्पत्ति हुयी है। इनकी महिमा का वर्णन श्री शिव ने किया है और इनमे ही सारे नाद छुपे हुए हैं। मन्त्र अपने इष्ट को याद करना और उनके प्रति समर्पण दिखाना है। मंत्र और स्त्रोत में अंतर है की स्त्रोत को गाया जाता है जबकि मन्त्र को एक पूर्व निश्चित लय में जपा जाता है।

बीज मंत्र क्या होता है

देवी देवताओं के मूल मंत्र को बीज मन्त्र कहते हैं। सभी देवी देवताओं के बीज मन्त्र हैं। समस्त वैदिक मन्त्रों का सार बीज मन्त्रों को माना गया है। हिन्दू धर्म के अनुसार सबसे **प्रधान बीज मन्त्र ॐ** को माना गया है। ॐ को अन्य मन्त्रों के साथ प्रयोग किया जाता है क्यों की यह अन्य मन्त्रों को उत्प्रेरित कर देता है। बीज मंत्रो से देव जल्दी प्रशन्न होते हैं और अपने भक्तों पर शीघ्र दया करते हैं। जीवन में कैसी भी परेशानी हो यथा आर्थिक, सामजिक या सेहत से जुडी हुयी कोई समस्या ही क्यों ना हो बीज मन्त्रों के जाप से सभी संकट दूर होते हैं।

स्त्रोत और मंत्र जाप के लाभ

चाहे मन्त्र हो या फिर स्त्रोत इनके जाप से देवताओं की विशेष कृपा प्राप्त होती है। शास्त्रों में मन्त्रों की महिमा का विस्तार से वर्णन है। श्रष्टि में ऐसा कुछ भी नहीं है जो मन्त्रों से प्राप्त ना किया जा सके, आवश्यक है साधक के द्वारा सही जाप विधि और कल्याण की भावना। बीज मंत्रों के जाप से विशेष फायदे होते हैं। यदि किसी मंत्र के बीज मंत्र का जाप किया जाय तो इसका प्रभाव और अत्यधिक बढ़ जाता है। वैज्ञानिक स्तर पर भी इसे परखा गया है। मंत्र जाप से छुपी हुयी शक्तियों का संचार होता है। मस्तिष्क के विशेष भाग सक्रीय होते है। मन्त्र जाप इतना प्रभावशाली है कि इससे भाग्य की रेखाओं को भी बदला जा सकता है। यदि बीज मन्त्रों को समझ कर इनका जाप निष्ठां से किया जाय तो असाध्य रोगो से छुटकारा मिलता है। मन्त्रों के सम्बन्ध में ज्ञानी लोगों की मान्यता है की यदि सही विधि से इनका जाप किया जाय तो बिना किसी औषधि की असाध्य रोग भी दूर हो सकते हैं। विशेषज्ञ और गुरु की राय से राशि के अनुसार मन्त्रों के जाप का लाभ और अधिक बढ़ जाता है।

तंत्र , मंत्र और यंत्र में अंतर

तंत्र	मंत्र	यंत्र
तन् + त्र अर्थात शारीरिक शांति और शक्ति वर्धन।	मन् + त्र अर्थात मानसिक शांति और शुद्धि।	सुरक्षा/ध्यान केंद्रित करने के लिए उपयोग में लाया गया उपकरण।
तन पर नियंत्रण/ साधना कर सिद्धियां प्राप्त करना।	विशिष्ट ध्वनि तरंगे जिन का उच्चारण अभीष्ट फल प्रदान करें।	धातु पत्त, चित्र, आकृति, मंत्रों द्वारा पौषित कोई भी वस्तु।
शरीर स्वयं, अन्य और मृत भी हो सकता है।	तंत्र और यंत्र दोनों ही मंत्रों द्वारा ही संचालित होते हैं।	सुरक्षा कवच और सिद्धि दायक होता है।

सुखी जीवन और सफल होने के लिए, भाग्य के अनुकूल होने के साथ-साथ कड़ी मेहनत और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है.

वेदों में बताए गए कई उपाय हैं जो हमारे जीवन में सामंजस्य और संतुलन बनाने में हमारी मदद् कर सकते हैं. इन उपायों में से कुछ नीचे दिए गए हैं-

- **मंत्र (Mantra):** ध्वनि कंपन हैं जो एक साथ ग्रहों को प्रेरित करने के लिए जप किए जाते हैं. मंत्रों का जाप करके, हम न केवल संबंधित ग्रह को सम्मान देते हैं, बल्कि अपनी ऊर्जा के साथ भी एक हो जाते हैं. मंत्र आपके शरीर के उस भाग या कोशिकाओं से जुड़ा होता है, जिसके साथ अंततोगत्वा संबंध बनाते हुए सक्रिय हो जाता है, जो अंततः उस विशेष ग्रह के अनुरूप ततवा या धातु से बना होता है. मंत्र के लिए अपने मन की शक्ति का उपयोग करने की आवश्यकता है, जिसका अर्थ है मन.
- **तंत्र (Tantra) :** ग्रहों के नकारात्मक प्रभाव से खुद को मुक्त करने के लिए तंत्र-मंत्र और कर्म किए जाते हैं. तंत्र आत्मा के ज्ञान के लिए की जाने वाली क्रियाएं हैं और ऐसा करने के लिए, आपको अपने तन की शक्ति का उपयोग करने की आवश्यकता है, जो कि शरीर है.
- **यंत्र (Yantra):** यंत्र से तात्पर्य उन उपकरणों, प्रतीकों या प्रक्रियाओं से है जो मन को संतुलित करने के लिए इस्तेमाल की जाती हैं और अपनी ऊर्जा को उन अवधारणाओं पर केंद्रित करती हैं जो यंत्र प्रदर्शित करता है. यन्त्रों में ज्यामितीय प्रतिरूप हो सकते हैं, जिसमें वर्ग, वृत्त और इसी तरह के चिह्न होते हैं और ये आकृतियाँ कुछ आध्यात्मिक शक्ति या अवधारणा का प्रतिनिधित्व करती हैं.
- **रत्न (Gemstone):** वैदिक ज्योतिष में नवग्रह अवधारणा विशेष रूप से लोकप्रिय है. इसके अनुसार, प्रत्येक रत्न एक निश्चित ग्रह का प्रतिनिधित्व करता है और कुंडली की ताकत या कमजोरी के आधार पर, किसी ग्रह को मजबूत करने या शांत करने के लिए एक रत्न की सिफारिश की जाती है.

हिंदू धर्म में पूजा की प्रक्रिया में तीन बुनियादी तकनीकों अर्थात् मंत्र, तंत्र और यंत्र का इस्तेमाल होता है। मंत्रों की व्याख्या वेदों और पुराणों में की गई है। वेद के अनुसार मंत्र दो प्रकार के होते हैं-1. ध्वन्यात्मक 2. कार्यात्मकध्वन्यात्मक मंत्रों का कोई विशेष अर्थ नहीं होता है। इसकी ध्वनि ही बहुत प्रभावकारी होती है। क्योंकि यह सीधे वातावरण और शरीर में प्रवेश कर एक अलौकिक शक्ति से परिचय कराती है। इस प्रकार के मंत्र को बीज मंत्र कहते हैं। जैसे- ओं, ऐं, ह्रीं, क्लीं, श्रीं, अं, कं, चं आदि।कार्यात्मक मंत्रों का उपयोग पूजा पाठ में किया जाता है। जैसे - ॐ नमः शिवाय या श्री गणेशायः नमः इत्यादि। प्रत्येक मंत्र का अलग-अलग उपयोग

और प्रभाव है | मंत्र साधना में 5 शुद्धियां बहुत ही अनिवार्य हैं। - भाव शुद्धि - मंत्र शुद्धि - द्रव्य शुद्धि - देह शुद्धि - स्थान शुद्धि। तंत्रशरीर में विद्यमान या उपस्थित शक्ति के केंद्रों या साथ चक्रों को जागृत कर विशिष्ट कार्यों को सिद्ध करना ही तंत्र है। तंत्र साधना: मनुष्य के शरीर में सात चक्र हैं। शरीर के चक्रों और ईश्वरीय शक्ति के मध्य गहरा संबन्ध स्थापित होना ही तंत्र साधना है | जो चक्रों पर ध्यान केन्द्रित करके ही प्राप्त किया जा सकता है।हिन्दू धर्म में तंत्र का महत्व:- मार्कण्डेय पुराण की दुर्गा सप्तशती और अथर्ववेद तंत्र शास्त्र का सर्वोत्तम ग्रंथ है। मार्कण्डेय पुराण में ७०० तांत्रिक श्लोकों का उल्लेख है। इसमें माँ दर्गा जो शक्ति की ही देवी है, इनकी गोपनीय तांत्रिक साधना का वर्णन है। माँ कामाख्या तंत्र मंत्र की देवी है

बीज मंत्रों का जाप कैसे करें

कहते हैं तन स्वच्छ तो मन स्वच्छ। इसलिए जब भी बीज मंत्रों के जाप की शुरुआत करें, तो उससे पहले स्नान कर लें और साफ-सुथरे वस्त्र पहनें।

- सुबह-सुबह इस मंत्र का जाप करना चाहिए। यदि किसी कारणवश आप मंत्र जाप करने से पहले स्नान नहीं कर सकते हैं तो खुद पर पानी की कुछ बूंदें छिड़कें। इसके बाद सफ मन से मंत्र जाप शुरू करें।
- मंत्र जाप करने के लिए मन शांत होना चाहिए। शांत मन के लिए ध्यान केंद्रित करना होता। इसलिए जब भी मंत्र जाप करें, एक शांत और खाली स्थान पर बैठें। मंत्र जाप के लिए हमेशा ऐसा स्थान चुनें, जहां कोई मौजूद न हो और कोई भी आपको 40 से 60 मिनट तक परेशान न करे। समय सीमा सुबह-सुबह, सुबह 4 से 5 आप अपने हिसाब से निर्धारित कर सकते हैं।
- शब्द और उच्चारण बीज मंत्रों की शक्ति को उजागर करने की कुंजी हैं। हर शब्दांश का स्पष्ट रूप से बहुत दृढ़ संकल्प के साथ उच्चारण करने का प्रयास करें। बीज मंत्रों का जाप करने के सही तरीके पर मार्गदर्शन करने के लिए आप गुरु की मदद ले सकते हैं।
- यदि लंबे समयवधि तक मंत्र जाप करने के बावजूद कोई अच्छा परिणाम न मिले, तो हार न मानें। ध्यान रखें कि हर मंत्र को काम करने में समय लगता है। इस प्रक्रिया और स्वयं पर संदेह न करें। खुद पर विश्वास रखें। अगर आपने साफ मन से मंत्रों का जाप किया है, तो अंतिम रूप से अच्छे परिणाम जरूर मिलेंगे। बस थोड़ा सा धैर्य बनाए रखें।

महत्वपूर्ण बीज मंत्र

मूल बीज मंत्र "ओम" है। यह वह मंत्र है, जिससे अन्य सभी मंत्रों का जन्म हुआ है। प्रत्येक बीज मंत्र से एक विशिष्ट देवी-देवता जुड़े हुए हैं। बीज मंत्र के प्रकार हैं- योग बीज मंत्र, तेजो बीज मंत्र, शांति बीज मंत्र और रक्षा बीज मंत्र।

- ❖ **ह्रौं :** यह शिव बीज मंत्र है। यहां "ह्र" का अर्थ शिव और "औं" का अर्थ सदाशिव है। भगवान शिव की कृपा प्राप्त करने के लिए भगवान शिव को ध्यान में रखकर ही इस मंत्र का जाप करें।
- ❖ **दूं :**यह मंत्र देवी दुर्गा को समर्पित है। उनका आशीर्वाद और उनसे सुरक्षा प्राप्त करने के लिए इसका जाप किया जाता है। "द'' का मतलब दुर्गा और "ऊ" का मतलब सुरक्षा है। यहां बिन्दु क्रिया (प्रार्थना) है। यह मंत्र देवी दुर्गा की ब्रह्मांड की मां के रूप में स्तुति करता है।

- **क्रीं :** यह मंत्र मां काली को समर्पित है। इस मंत्र में विशेष शक्तियां हैं, जो माता पार्वती के अवतारों में से एक मां काली को प्रसन्न करती है। यहां "क" का अर्थ है मां काली, "र" ब्रह्म है और "ई" महामाया है। कुल मिलाकर इस मंत्र का अर्थ है कि महामाया मां काली मेरे दुखों का हरण करो।
- **गं :** यह बहुत ही शुभ मंत्र है। यह बीज मंत्र भगवान गणेश से संबंधित है। "ग" गणपति के लिए उपयोग किया गया है और बिंदु दुख का उन्मूलन है अर्थात श्री गणेश मेरे दुखों को दूर करो।
- **ग्लौं :** यह भी गणेश के बीज मंत्रों में से एक मंत्र है। यह मंत्र भगवान गणेश को प्रसन्न करने के लिए है। इसमें "ग" स्वयं भगवान गणेश हैं, "ल" का अर्थ है व्याप्त है और "औं" का अर्थ है प्रतिभा।
- **ह्रीं :** यह देवी महामाया बीज मंत्र है, जिसे ब्रह्मांड की माता भुवनेश्वरी के नाम से भी जाना जाता है। यहां "ह" का अर्थ है शिव, "र" प्रकृति है और "ई" महामाया और 'बिंदु' दुख हर्ता है। इस मंत्र को दुर्भाग्य को दूर करने के लिए सहायक माना जाता है।
- **श्रीं :** यह लक्ष्मी बीज मंत्र है। इस मंत्र को धन प्राप्ति के लिए जप किया जाता है। इस मंत्र में "श्र" महालक्ष्मी के लिए है, "र" धन के लिए है और "ई" पूर्ति के लिए है। जब कोई धन और समृद्धि के लिए महालक्ष्मी को जगाने की कोशिश कर रहा हो, तो उसे इस मंत्र का जाप करना चाहिए। यह बीज मंत्र बहुत फायदेमंद है।
- **ऐं :** इस बीज मंत्र से मां सरस्वती का आविर्भाव होता है। अगर कोई ज्ञान और शिक्षा के लिए प्रार्थना करना चाहता है, तो यह बीज मंत्र आवश्यक है। मां सरस्वती शिक्षा, ज्ञान, संगीत और कला की देवी हैं। यहां "ऐं" का अर्थ है, हे मां सरस्वती।
- **क्लीं :** यह बीज मंत्र भगवान कामदेव के लिए है। वह प्रेम और इच्छा के देवता हैं। इस बीज मंत्र के जरिए कामदेव की प्रार्थना की जाती है। यहाँ "क" का अर्थ कामदेव है, "ल" इंद्र देव के लिए है और "ई" संतुष्टि के लिए है।
- **हूं :** यह शक्तिशाली बीज मंत्र भगवान भैरव से जुड़ा है। भगवान भैरव, भगवान शिव के उग्र रूपों में से एक हैं। इस मंत्र में "ह" भगवान शिव है और "ऊं" भैरव के लिए है। कुल मिलाकर इस मंत्र का अर्थ है, हे शिव मेरे दुखों को नाश करो।
- **क्ष्रौं :** भगवान विष्णु के रूपों में से एक भगवान नृसिंह इस शक्तिशाली बीज मंत्र से उत्पन्न होते हैं। "क्ष" नृसिंह के लिए है, "र" ब्रह्म हैं, "औ" का अर्थ है ऊपर की ओर इशारा करते हुए दांत और "बिंदु" का अर्थ है दुख हरण। इस मंत्र के माध्यम से ब्रह्मस्वरूप नृसिंह से प्रार्थना की जा रही है कि हे भगवान मेरे दुखों को दूर करो।

अन्य शक्तिशाली बीज मंत्र

गायत्री बीज मंत्र , मृत्युंजय बीज मंत्र बहुत शक्तिशाली और उपयोगी है क्योंकि इस मंत्र का जाप करने से जातक और उनके परिवार को सुरक्षा मिलती है। साथ ही इस मंत्र के जाप से रोग और मृत्यु का भय भी दूर हो जाता है।

लक्ष्मी नारायण बीज मंत्र, राम बीज मंत्र, राधा कृष्ण बीज मंत्र, गरुड़ बीज मंत्र कुछ ऐसे मंत्र हैं, जो भगवान विष्णु से जुड़े हैं। इन मंत्रों के जाप से उत्पन्न ध्वनि तरंगें परिवार में खुशियां फैलाती हैं और अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करती है। नवरात्रि उत्सव के दौरान दुर्गा सप्तशती बीज मंत्र और नव दुर्गा बीज मंत्र का विशेष रूप से जाप किया जाता है। इस मंत्र का जाप करने से मां दुर्गा के नौ रूपों की कृपादृष्टि प्राप्त होती है।

नवग्रह बीज मंत्र

वैदिक ज्योतिष के अनुसार, किसी व्यक्ति की जन्म कुंडली पर ब्रह्मांड के नौ ग्रहों का विशेष महत्व है। ये नवग्रह बीज मंत्र हमारे जीवन पर ग्रहों के कारण होने वाले दुष्प्राभों से राहत दिला सकते हैं।

- **सूर्य बीज मंत्र:** इस मंत्र का 40 दिनों के भीतर 7000 बार जाप करना चाहिए।
  ॐ ह्रां ह्रीं ह्रौं सः सूर्याय नमः ॥

- **चंद्र बीज मंत्र:** इस मंत्र का 40 दिनों के भीतर 11000 बार जाप करना चाहिए।
  ॐ श्रां श्रीं श्रौं सः चंद्राय नमः ॥

- **मंगल बीज मंत्र:** इस मंत्र का 40 दिनों के भीतर 10000 बार जाप करना चाहिए।
  ॐ क्रां क्रीं क्रौं सः भौमाय नमः ॥

- **बुध बीज मंत्र:** इस मंत्र का 40 दिनों के भीतर 9000 बार जाप करना चाहिए
  ॐ ब्रां ब्रीं ब्रौं सः बुधाय नमः ॥

- **बृहस्पति बीज मंत्र:** इस मंत्र का 40 दिनों के भीतर 19000 बार जाप करना चाहिए।
  ॐ ग्रां ग्रीं ग्रौं सः गुरवे नमः ॥

- **शुक्र बीज मंत्र:** इस मंत्र का 40 दिनों के भीतर 16000 बार जाप करना चाहिए।
  ॐ द्रां द्रीं द्रौं सः शुक्राय नमः ॥

- **शनि बीज मंत्र:** इस मंत्र का 40 दिनों के भीतर 23000 बार जाप करना चाहिए।
  ॐ प्रां प्रीं प्रौं सः शनैश्चराय नमः॥

- **राहु मंत्र:** इस मंत्र का 40 दिनों के भीतर 18000 बार जाप करना चाहिए।
  ॐ भ्रां भ्रीं भ्रौं सः राहवे नमः॥

- **केतु मंत्र:** इस मंत्र का 40 दिनों के भीतर 17000 बार जाप करना चाहिए।
  ॐ स्रां स्रीं स्रौं सः केतवे नमः॥

नवग्रह मंत्रों के जाप के लाभ : प्रत्येक ग्रह के लिए अलग मंत्र है। मंत्र विशेष का जाप करने से उस ग्रह विशेष के नकारात्मक प्रभाव को कम या दूर किया जा सकता है।

- इन मंत्रों के नियमित जप से व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
- प्रत्येक मंत्र में प्रत्येक ग्रह से संबंधित शक्तियां होती हैं और इन बीज मंत्रों के जाप से नवग्रह का सकारात्मक आशीर्वाद प्राप्त किया जा सकता है।

चक्र बीज मंत्र

हमारे शरीर के प्रत्येक चक्र केंद्र के लिए एक बीज मंत्र है। ये मंत्र चक्रों की ऊर्जा को सक्रिय करते हैं। इन मंत्रों का प्रयोग प्राचीन काल से ही महान ऋषि-मुनियों द्वारा किया जाता रहा है।

- **लं-** मूलधारा (जड़) चक्र बीज मंत्र। यह जिस ऊर्जा को सक्रिय करता है वह ग्राउंडेडनेस है।
- **वं-** स्वाधिष्ठान (चक्र) बीज मंत्र। यह जिस ऊर्जा को सक्रिय करता है वह रचनात्मकता है।
- **रं-** मणिपुर (सौर जाल) चक्र बीज मंत्र। यह जो ऊर्जा सक्रिय करती है वह आंतरिक शक्ति है।
- **यं-** अनाहत (हृदय) चक्र बीज मंत्र। यह जो ऊर्जा सक्रिय करती है वह करुणा और प्रेम है।
- **हं-** विशुद्धि (गला) चक्र बीज मंत्र। यह जिस ऊर्जा को सक्रिय करता है वह अभिव्यक्ति है।
- **ॐ-** आज्ञा (तीसरी आंख) चक्र बीज मंत्र। यह मंत्र कल्पना की ऊर्जा को सक्रिय करता है।
- **मौन ॐ-** सहस्रार (मुकुट) चक्र बीज मंत्र। यह मंत्र आत्मज्ञान की ऊर्जा को सक्रिय करता है।

चक्र मंत्र जाप के लाभ चक्र हमारे शरीर के केंद्रीय बिंदु हैं और चक्र बीज मंत्र प्रत्येक चक्र पर ध्यान केंद्रित करते हैं और उनकी ऊर्जा को सक्रिय करते हैं।

- प्रत्येक चक्र पर ध्यान केंद्रित करके प्रत्येक चक्र बीज मंत्र का जाप करने से अद्भुत परिणाम प्राप्त होते हैं, क्योंकि ये सभी मंत्र जीवन के विभिन्न पहलुओं, जैसे स्वास्थ्य, धन, सुख, समृद्धि और विकास कार्य करते हैं।
- इन बीज मंत्रों में चिकित्सीय गुण होते हैं क्योंकि ये मन से तनाव और दुख को दूर करते हैं और विश्राम देते हैं।

बीज मंत्र जाप के समग्र लाभ प्रत्येक बीज या ध्वनि बीज एक विशिष्ट देवता से जुड़ा होता। इसी तरह विशिष्ट देवता या देवी का आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए प्रत्येक बीज मंत्र बहुत महत्वपूर्ण है।

- बीज मंत्र उस देवता की ध्वनि अभिव्यक्ति हैं, जिसका वे प्रतिनिधित्व करते हैं।
- बीज मंत्र का एक निर्धारित तरीके से नियमित जाप करने से लोगों की आध्यात्मिक शक्तियों को बढ़ाने में मदद मिलती है। साथ ही उन्हें अपनी यात्रा का नेतृत्व करने वाले लोगों के सामने वास्तविक प्रकाश देखने में मदद मिल सकती है।
- बीज मंत्रों का शुद्ध हृदय और विश्वास के साथ जाप करने पर जीवन में सभी प्रकार के सकारात्मक परिवर्तन होते हैं।
- बीज मंत्र स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने और नकारात्मक चीजों को दूर करने का बहुत अच्छा तरीका है। ध्यान करते समय मंत्रों का जाप करना और भी अधिक अच्छा होता है, क्योंकि यह एक साथ दो अच्छे काम करने जैसा है।
- बीज मंत्र व्यक्ति आध्यात्मिक बनाता है और भगवान के साथ बेहतर संपर्क बनाने में मदद करता है।

शैव आगम

शैव आगमों की चार विचारधारायें हैं –

- शैव सिद्धांत,
- तमिल शैव,
- कश्मीरी शैवदर्शन, तथा
- वीरशैव या लिंगायत शैव दर्शन

भारतीय परम्परा में आगमों का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। प्राचीन मन्दिरों, प्रतिमाओं, भवनों, एवं धार्मिक-आध्यात्मिक विधियों का निर्धारण इनके द्वारा हुआ है।

शैव सिद्धान्त

प्राचीन तौर पर शैव सिद्धान्त के अन्तर्गत 28 आगम तथा 150 उपागमों को माना गया है।

शैव सिद्धान्त के अनुसार सैद्धान्तिक रूप से शिव ही केवल चेतन तत्त्व हैं तथा प्रकृति जड़ तत्त्व है। शिव का मूलाधार शक्ति ही है। शक्ति के द्वारा ही बन्धन एवं मोक्ष प्राप्त होता है।

कश्मीरी शैवदर्शन

प्रमुख ग्रन्थ शिवसूत्र है। इसमें शिव की प्रत्यभिज्ञा के द्वारा ही ज्ञान प्राप्ति को कहा गया है। जगत् शिव की अभिव्यक्ति है तथा शिव की ही शक्ति से उत्पन्न या संभव है। इस दर्शन को 'त्रिक' दर्शन भी कहा जाता है क्योंकि यह – शिव, शक्ति तथा जीव (पशु) तीनों के अस्तित्व को स्वीकार करता है।

कश्मीरी शैव संप्रदाय

कश्मीर शैव मत दार्शनिक दृष्टि से अद्वैतवादी है। अद्वैत वेदान्त और काश्मीर शैव मत में साम्प्रदायिक अन्तर इतना है कि अद्वैतवाद का ब्रह्म निष्क्रिय है किन्तु कश्मीर शैवमत का ब्रह्म(परमेश्वर) कर्तृत्वसम्पन्न है। अद्वैतवाद में ज्ञान की प्रधानता है,उसके साथ भक्ति का सामञ्जस्य पूरा नहीं बैठता; कश्मीर शैवमत में ज्ञान और भक्ति का सुन्दर समवन्य है। अद्वैतवाद वेदान्त में जगत ब्रह्म का विवर्त (भ्रम) है। कश्मीर शैवमत में जगत ब्रह्म का स्वातन्त्र्य अथवा आभास है। कश्मीर शैव की दो प्रमुख शाखाऐं हैं– स्पन्द शास्त्र और प्रत्यभिज्ञा शास्त्र। पहली शाखा के मुख्य ग्रन्थ 'शिव दृष्टि' (सोमानन्द कृत), 'ईश्वरप्रत्यभिज्ञाकारिका' , ईश्वरप्रत्यभिज्ञाकारिकाविमर्शिनी' और(अभिनवगुप्त रचित) 'तन्त्रालोक' हैं। दोनों शाखाओं में कोई तात्त्विक भेद नहीं है; केवल मार्ग का भेद है। स्पन्द शास्त्र में ईश्वराद्वय्की अनुभूति का मार्ग ईश्वरदर्शन और उसके द्वारा मलनिवारण है। प्रत्यभिज्ञाशास्त्र में ईश्वर के रूप में अपनी प्रत्यभिज्ञा (पुनरनुभूति) ही वह मार्ग है। इन दोनों शाखाओं के दर्शन को 'त्रिकदर्शन' अथवा ईश्वराद्वयवाद' कहा जाता है।
'प्रतिभिज्ञा' शब्द का तात्पर्य है कि 'साधक अपनी पूर्व ज्ञात वस्तु को पुन: जान ले'। इस अवस्था में साधक को अनिवर्चनीय आनन्द की अनुभूति होती है। वे अद्वैतभाव में द्वैतभाव और निर्गुण में भी सगुण की कल्पना कर लेते थे। उन्होंने मोक्ष की प्राप्ति के लिए कोरे ज्ञान और निरीभक्ति को असमर्थ बतलाया। दोनों का समन्वय ही मोक्ष प्राप्ति करा सकता है। यद्यपि शुद्ध भक्ति बिना द्वैतभाव के संभव नहीं है और द्वैतभाव अज्ञान मूलक है, किन्तु ज्ञान प्राप्त कर लेने पर जब द्वैत मूलक भाव की कल्पना कर ली जाती है, तब उससे किसी प्रकार की हानि की संभावना नहीं रहती। इस प्रकार इस सम्प्रदाय में कतिपय ऐसे भी साधक थे, जो योग-क्रिया द्वारा रहस्य का वास्तविक पता लगाना चाहते थे। क्योंकि उनका विचार था कि योग-क्रिया से माया के आवरण को समाप्त किया जा सकता है और इस दशा में ही मोक्ष की सिद्धि सम्भव है।

कश्मीर को शैव संप्रदाय का गढ़ माना गया है। वसुगुप्त ने 9वीं शताब्दी के उतरार्ध में कश्मीरी शैव संप्रदाय का गठन किया। इससे पूर्व यहां बौद्ध और नाथ संप्रदाय के कई मठ थे।वसुगुप्त के दो शिष्य थे कल्लट और सोमानंद। इन दोनों ने ही शैव दर्शन की नई नींव रखी।

वीरशैव दर्शन

वीर शैव मत के संस्थापक महात्मा वसव थे। इस सम्प्रदाय के मुख्य ग्रन्थ ब्रह्म सूत्र पर 'श्रीकरभाष्य' और 'सिध्दान्त-शिखामणि' हैं , इस दर्शन का महत्पूर्ण ग्रन्थ "वाचनम्" है जिससे अभिप्राय है 'शिव की उक्ति'।

इनके अनुसार अन्तिम तत्त्व अद्वैत नहीं, अपितु विशिष्टाद्वैत है। यह सम्प्रदाय मानता है कि परम तत्त्व शिव पूर्ण स्वातन्त्र्यरुप है। स्थुल चिदचिच्छक्ति विशिष्ट जीव और सूक्ष्म चिदचिच्छक्ति विशिष्ट शिव का अद्वैत है। वीर शैव मत को लिंगायत भी कहते हैं, क्योंकि इसके अनुयायी बराबर शिवलिंग गले में धारण करते हैं।

यह दर्शन पारम्परिक तथा शिव को ही पूर्णतया समस्त कारक, संहारक, सर्जक मानता है। इसमें जातिगत भेदभाव को भी नहीं माना गया है। इस दर्शन के अन्तर्गत गुरु परम्परा का विशेष महत्व है।

आगम का मुख्य लक्ष्य 'क्रिया' के ऊपर है, तथापि ज्ञान का भी विवरण यहाँ कम नहीं है। 'वाराहीतंत्र' के अनुसार आगम इन सात लक्षणों से समवित होता है : सृष्टि, स्थिति , प्रलय, देवतार्चन, सर्वसाधन, पुरश्चरण, षट्कर्म, (शांति, वशीकरण, स्तंभन, विद्वेषण, उच्चाटन तथा मारण) साधन तथा ध्यानयोग। 'महानिर्वाण' तंत्र के अनुसार कलियुग में प्राणी मेध्य (पवित्र) तथा अमेध्य (अपवित्र) के विचारों से बहुधा हीन होते हैं और इन्हीं के कल्याणार्थ भगवान महेश्वर ने आगमों का उपदेश पार्वती को स्वयं दिया। शैव आगम (पाशुपत, वीरशैव सिद्धांत, त्रिक आदि) द्वैत, शक्तिविशिष्टद्वैत तथा अद्वैत की दृष्टि से भी इनमें तीन भेद माने जाते हैं। आगमिक पूजा विशुद्ध तथा पवित्र भारतीय है।

२८ शैवागम सिद्धांत के रूप में विख्यात हैं। 'भैरव आगम' संख्या में चौंसठ सभी मूलत: शैवागम हैं। इनमें द्वैत भाव से लेकर परम अद्वैत भाव तक की चर्चा है। किरणागम, में लिखा है कि, विश्वसृष्टि के अनंतर परमेश्वर ने सबसे पहले महाज्ञान का संचार करने के लिये दस शैवो का प्रकट करके उनमें से प्रत्येक को उनके अविभक्त महाज्ञान का एक एक अंश प्रदान किया। इस अविभक्त महाज्ञान को ही शैवागम कहा जाता है। वेद जैसे वास्तव में एक है और अखंड महाज्ञान स्वरूप है, परंतु विभक्त होकर तीन अथवा चार रूपों में प्रकट हुआ है, उसी प्रकार मूल शिवागम भी वस्तुत: एक होने पर भी विभक्त होकर २८ आगमों के रूप में प्रसिद्ध हुआ है। इन समस्त आगमधाराओं में प्रत्येक की परंपरा है।

वैष्णव संहिता -वैष्णव संहिता की दो विचारधारायें मिलती हैं – वैखानस संहिता, तथा पंचरात्र संहिता।

- ✓ **वैखानस संहिता –** यह वैष्णव परम्परा के वैखानस विचारधारा है। वैखानस परम्परा प्राथमिक तौर पर तपस् एवं साधन परक परम्परा रही है।
- ✓ **पंचरात्र संहिता –** पंचरात्र से अभिप्राय है – 'पंचनिशाओं का तन्त्र'। पंचरात्र परम्परा प्रचीनतौर पर विश्व के उद्भव, सृष्टि रचना आदि के विवेचन को समाहित करती है। इसमें सांख्य तथा योग दर्शनों की मान्यताओं का समावेश दिखायी देता है। वैखानस परम्परा की अपेक्षा पंचरात्र परम्परा अधिक लोकप्रचलन में रही है। इसके 108 ग्रन्थों के होने को कहा गया है। वैष्णव परम्परा में भक्ति वादी विचारधारा के अतिरिक्त शक्ति का सिद्धान्त भी समाहित है।

- पहले शैवमत के मुख्यतः दो ही सम्प्रदाय थे-
    1. पाशुपत और
    2. आगमिक।

फिर इन्हीं से कई उपसम्प्रदाय हुए, जिनकी सूची निम्नांकित है -

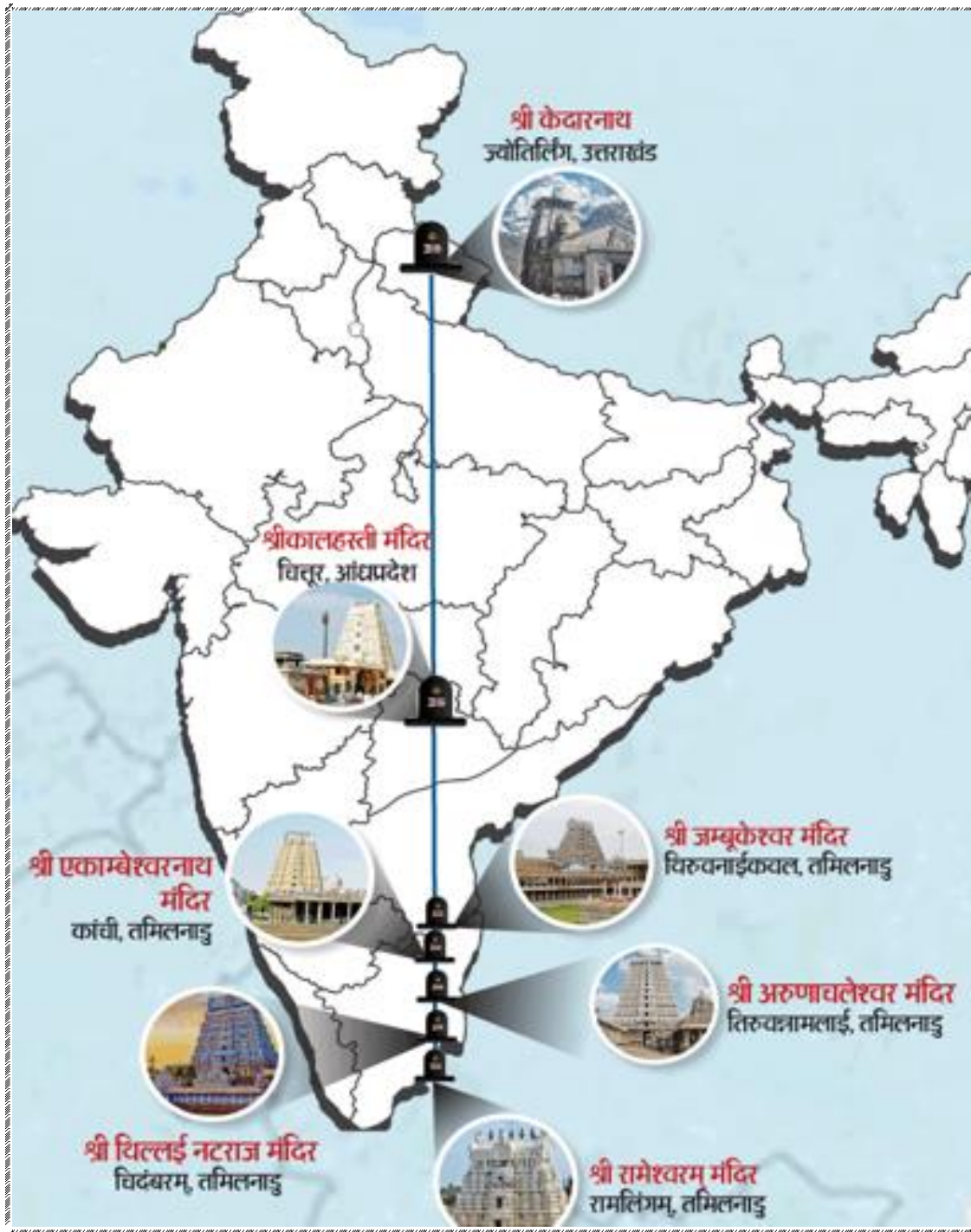
- **पाशुपात शैव मत**
    1. पाशुपात,
    2. लघुलीश पाशुपत,
    3. कापालिक,
    4. नाथ सम्प्रदाय,
    5. गोरख पन्थ,
    6. रंगेश्वर।

- **आगमिक शैव मत -केन्द्र**
    1. शैव सिध्दान्त - केन्द्र गुजरात और राजपूताना
    2. तमिल शैव -केन्द्र तमिल प्रदेश
    3. काश्मीर शैव- केन्द्र कश्मीर
    4. वीर शैव -केन्द्र कर्नाटक

- पाशुपत सम्प्रदाय का आधारग्रन्थ महेश्वर द्वारा रचित 'पाशुपतसुत्र' है। इसके ऊपर कौण्डिन्यरचित 'पंचार्थीभाष्य' है। इसके अनुसार पदार्थों की संख्या पाँच है-
    1. कार्य
    2. कारण
    3. योग
    4. विधि और
    5. दु:खान्त्।

- जीव (जीवात्मा) और जड (जगत) को कार्य कहा जाता है। परमात्मा (शिव) इनका कारण है, जिसको पति कहा जाता है। जीव पशु और जड पाश कहलाता है। मानसिक क्रियाओं के द्वारा पशु और पति के संयोग को योग कहते हैं। जिस मार्ग से पति की प्राप्ति होती है उसे विधि की संज्ञा दी गयी है। पूजाविधि में निम्नांकित क्रियाएँ आवश्यक है-
    1. हँसना
    2. गाना
    3. नाचना
    4. हुंकारना और
    5. नमस्कार।

ज्योतिर्लिंग	स्थान
पशुपतिनाथ	नेपाल की राजधानी काठमांडू
सोमनाथ	सोमनाथ मंदिर, सौराष्ट्र क्षेत्र, गुजरात
महाकालेश्वर	श्री महाकाल, महाकालेश्वर, उज्जयिनी (उज्जैन)
ॐकारेश्वर	ॐकारेश्वर अथवा ममलेश्वर, ॐकारेश्वर
केदारनाथ	केदारनाथ मन्दिर, रुद्रप्रयाग, उत्तराखण्ड
भीमाशंकर	भीमाशंकर मंदिर, निकट पुणे, महाराष्ट्र
विश्वनाथ	काशी विश्वनाथ मंदिर, वाराणसी, उत्तर प्रदेश
त्र्यम्बकेश्वर मन्दिर	त्र्यम्बकेश्वर ज्योतिर्लिंग मन्दिर, नासिक, महाराष्ट्र
रामेश्वरम	रामेश्वरम मंदिर, रामनाथपुरम, तमिल नाडु
घृष्णेश्वर	घृष्णेश्वर मन्दिर, वेरुळ, औरंगाबाद, महाराष्ट्र
बैद्यनाथ	देवघर झारखण्ड
नागेश्वर	औंढा नागनाथ महाराष्ट्र नागेश्वर मन्दिर, द्वारका, गुजरात
श्रीशैल	श्रीमल्लिकार्जुन, श्रीशैलम (श्री सैलम), आंध्र प्रदेश

केदारनाथ से रामेश्वरम् तक 7 शिव मंदिर जो देशांतर रेखा के हिसाब से एक ही कतार में हैं

- दो ज्योतिर्लिंगों के बीच पंच तत्वों का संतुलन बनाते पांच शिवलिंग उत्तर से दक्षिण तक 79 डिग्री पर मौजूद हैं
- पांचों शिवलिंग 1500 से 2000 साल पुराने माने गए हैं

उत्तराखंड के केदारनाथ और दक्षिण भारत के रामेश्वरम् ज्योतिर्लिंगों में एक अनूठा संबंध है। दोनों ही ज्योतिर्लिंग देशांतर रेखा यानी लॉन्गिट्यूड पर 79 डिग्री पर मौजूद हैं। इन दो ज्योतिर्लिंगों के बीच पांच ऐसे शिव मंदिर भी हैं जो सृष्टि के पंच तत्व यानी जल, वायु, अग्नि, आकाश और धरती का प्रतिनिधित्व करते हैं।

तमिलनाडु के अरुणाचलेश्वर, थिल्लई नटराज, जम्बूकेश्वर, एकाम्बेश्वरनाथ मंदिर और आंध्र प्रदेश के श्रीकालहस्ती शिव मंदिर के बारे में मान्यता है कि ये सृष्टि के पंच तत्वों का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये सभी देशांतर रेखा पर 79 डिग्री पर स्थापित हैं, जो उत्तर से दक्षिण तक भारत को दो हिस्सों में बांटती है। इस रेखा के एक छोर पर उत्तर में केदारनाथ और दक्षिण में रामेश्वरम् ज्योतिर्लिंग है। मध्यप्रदेश के उज्जैन में स्थापित महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग को भी इसी कतार में गिना जाता है, लेकिन वास्तव में महाकालेश्वर मंदिर 79 डिग्री पर नहीं, बल्कि 75.768 डिग्री पर स्थापित है। इस कारण यह इस कतार से थोड़ा बाहर है।

ये महज संयोग नहीं है कि ये 7 शिव मंदिर एक साथ एक ही कतार में आते हैं। दो ज्योतिर्लिंगों के बीच ये पांच शिवलिंग सृष्टि का संतुलन बनाते हैं। ये सारे शिव मंदिर 1500 से 2000 साल पहले अलग-अलग काल खंड में स्थापित किए गए, लेकिन इनके बीच से पंचतत्वों और देशांतर रेखा का संबंध योजनाबद्ध ही माना गया है।

रामेश्वरम् रामायण और केदारनाथ महाभारतकालीन

पौराणिक संदर्भों के मुताबिक, रामेश्वरम् ज्योतिर्लिंग की स्थापना त्रेतायुग में भगवान राम ने समुद्र पार करने के पहले की थी। वहीं, केदारनाथ की स्थापना महाभारतकाल की मानी जाती है, जब कुरुक्षेत्र युद्ध के बाद पांडवों ने भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए उत्तर पथ के हिमालयों पर भगवान शिव की उपासना की थी। इसी तरह ये 5 मंदिर भी 5वीं से 12वीं शताब्दी के बीच बनाए गए हैं।

मंदिरों के बीच समानता

क्रम	मंदिर	राज्य	तत्व	स्थापना	लॉन्गीट्यूड
1	श्री केदारनाथ ज्योतिर्लिंग	उत्तराखंड	----		79.0669°
2	श्रीकालहस्ती मंदिर	चित्तूर, आंध्रप्रदेश	वायु	5वीं शताब्दी	79.7037°
3	श्री एकाम्बेश्वरनाथ मंदिर	कांची, तमिलनाडु	पृथ्वी	7वीं शताब्दी	79.7036 °
4	श्री अरुणाचलेश्वर मंदिर	तिरुवन्नामलाई, तमिलनाडु	अग्नि	7वीं शताब्दी	79.0747°
5	श्री जम्बूकेश्वर मंदिर	थिरुवनाईकवल, तमिलनाडु	जल	4थी शताब्दी	78.7108°
6	श्री थिल्लई नटराज मंदिर	चिदंबरम्, तमिलनाडु	आकाश	10वीं शताब्दी	79.6954°
7	श्री रामेश्वरम् मंदिर	रामलिंगम्, तमिलनाडु	--------		79.3129°

पांचों मंदिर की खासियत

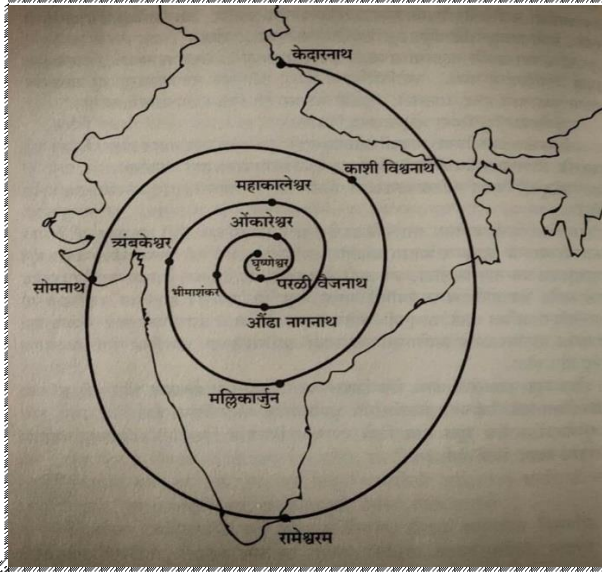
- **श्रीकालहस्ती मंदिर :** यह आंध्र प्रदेश के चित्तूर में है। तिरुपति से 36 किमी दूर स्थित श्रीकालहस्ती मंदिर को पंचतत्वों में वायु का प्रतिनिधि माना जाता है। इसे राहु-केतु क्षेत्र और दक्षिण कैलाशम् नाम से भी जाना जाता है। 5वीं शताब्दी में स्थापित यह मंदिर विजयनगर साम्राज्य के प्रमुख मंदिरों में से एक है। इस मंदिर में राहु काल और राहु-केतु से जुड़े अन्य दोषों की पूजा कराने के लिए लोग दूर-दूर से आते हैं। दुनियाभर में राहु काल की शांति इसी मंदिर में होती है।

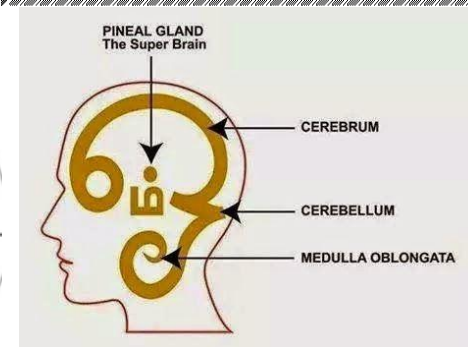
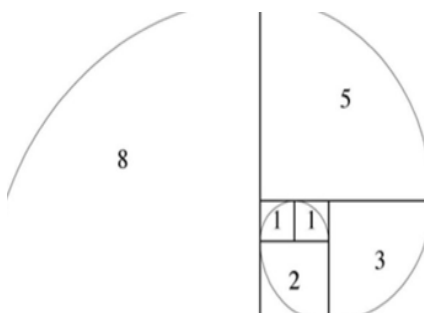
- **एकाम्बेश्वरनाथ मंदिर :** तमिलनाडु के कांचीपुरम् स्थित एकाम्बेश्वरनाथ मंदिर के बारे में किंवदंती है कि यहां देवी पार्वती ने क्रोधित शिव को प्रसन्न करने के लिए बालूरेत से शिवलिंग की स्थापना कर तप किया था। इस शिवलिंग को पंचतत्वों में पृथ्वी तत्व का प्रतिनिधि माना जाता है। करीब 25 एकड़ क्षेत्र में बना यह मंदिर 11 मंजिला है। इसकी ऊंचाई लगभग 200 फीट है। 7वीं शताब्दी में इस मंदिर की स्थापना की गई थी। वर्तमान मंदिर चोल राजाओं द्वारा 9वीं शताब्दी में बनाया गया था।

- **अरुणाचलेश्वर मंदिर :** इसे अन्नामलाईयार मंदिर भी कहते हैं। यह तमिलनाडु के तिरुवनमलाई शहर में अरुणाचला पहाड़ी पर है। यहां स्थापित शिव लिंग को अग्नितत्व का प्रतीक माना जाता है। 7वीं शताब्दी में स्थापित इस मंदिर का चोल राजाओं ने 9वीं शताब्दी में विस्तार किया था। 10 हेक्टेयर में बने इस मंदिर के शिखर की ऊंचाई 217 फीट है। यहां हर साल नवंबर-दिसंबर में दीपम् उत्सव मनाया जाता है, जो 10 दिन तक चलता है। इस दौरान मंदिर के आसपास बड़ी मात्रा में दीपक जलाए जाते हैं। एक विशाल दीपक मंदिर की पहाड़ी पर जलाया जाता है जो दो-तीन किमी की दूरी से भी आसानी से देखा जा सकता है।

- **जम्बूकेश्वर मंदिर :** जम्बूकेश्वर या जम्बूकेश्वरार मंदिर, थिरुवनाईकवल (त्रिची) जिले में है। ये पंचतत्वों में जल का प्रतिनिधि शिवलिंग माना गया है क्योंकि इस मंदिर के गर्भगृह में एक प्राकृतिक जलधारा निरंतर बहती रहती है। मंदिर करीब 1800 साल पुराना माना जाता है। कुछ पौराणिक ग्रंथों में भी इसका उल्लेख मिलता है।

- **थिल्लई नटराज मंदिर :** भगवान शिव के ही रूप नटराज का मंदिर तमिलनाडु के चिदंबरम् शहर में है। पहले इस जगह को थिलाई के नाम से भी जाना जाता था, इसलिए इस मंदिर को थिल्लई नटराज मंदिर भी कहा जाता है। भरतमुनि द्वारा बताए गए नाट्यशास्त्र के सभी 108 रूप इस मंदिर में देखने को मिलते हैं। मंदिर की दीवारों पर भरतनाट्यम् की विभिन्न मुद्राएं उकेरी गई हैं। वर्तमान मंदिर 10वीं शताब्दी में चोल राजाओं ने बनवाया था

- **भारत में 12 ज्योतिर्लिंगों को एक प्रगतिशील सर्पिल में स्थित किया गया है। यदि आप चित्र पर ज्योतिर्लिंग मंदिरों के ऊपर एक रेखा खींचते हैं तो अंतिम परिणाम शंख या फाइबोनैचि पैटर्न का आकार होता है। कहते हैं, यह पैटर्न प्रकृति का गुप्त कोड है।**

- **फाइबोनैचि संख्याएँ क्या हैं?** संख्याओं की एक श्रृंखला जिसमें प्रत्येक संख्या दो पूर्ववर्ती संख्याओं का योग है - 1,1,2,3,5,8...श्रृंखला में अगली संख्या 5+8 होगी और इसी तरह आगे भी। आप इस श्रृंखला में अनंत तक संख्या जोड़ना जारी रख सकते हैं। इस गणितीय पैटर्न को एक सर्पिल के रूप में दर्शाया गया है।

प्रकृति में फाइबोनैचि श्रृंखला हर जगह पाई जाती है। जिसमें फूल, सूरजमुखी के बीज, पाइनकोन, तूफान ,मकड़ी के जाल और शंख के आकार और यहां तक कि अंतरिक्ष में विशाल आकाशगंगाएं भी शामिल हैं।

ऊर्जा का नियम कहता है--ऊर्जा सदैव स्वयं को संतुलित करती है। ऊर्जा एक ऐसे बिंदु से प्रवाहित होती है जहां यह ठंडे ब्रह्मांड की ओर केंद्रित होती है। यही कारण है कि वायु उच्च दबाव वाले क्षेत्र से निम्न दबाव वाले क्षेत्र की ओर बहती है।
अब ज्योतिर्लिंगों के सर्पिल पैटर्न को देखें। तीर जीवन ऊर्जा के प्रवाह को दर्शाते हैं। ऐसा माना जाता है कि भगवान शिव 12 ज्योतिर्लिंगों में अग्नि के स्तंभ के रूप में प्रकट हुए थे।
ज्योतिर्लिंग बहुत लंबे समय से पृथ्वी पर हैं। प्रत्येक हिंदू के लिए, जीवन का अंतिम उद्देश्य मोक्ष है, जिसे केवल तभी प्राप्त किया जा सकता है जब आप स्वयं के साथ शांति में हों। या मान लीजिए, जब कोई अपने भीतर ऊर्जा के प्रवाह का संतुलन हासिल कर लेता है।

फाइबोनैचि संख्याएं क्या हैं?

फाइबोनैचि लोकप्रिय व्यापारिक उपकरण हैं। यह समझना कि उनका उपयोग कैसे किया जाता है और किस सीमा तक उन पर भरोसा किया जा सकता है, किसी भी व्यापारी के लिए महत्वपूर्ण है जो प्राचीन गणितज्ञ की वैज्ञानिक विरासत से लाभ उठाना चाहता है।
जब प्रकृति में संबंधों की बात आती है, तो वैज्ञानिक दो मुख्य वैज्ञानिक घटनाओं का उपयोग करते हैं - फाइबोनैचि संख्या और स्वर्ण सर्पिल।

प्रकृति में अनुपात। प्रकृति और कला में सुनहरा अनुपात।

" यदि, किसी तत्व के प्रदर्शन या कार्य के दृष्टिकोण से, किसी भी रूप में आनुपातिकता है और आंखों के लिए सुखद, आकर्षक है, तो इस मामले में हम तुरंत गोल्डन नंबर के किसी भी कार्य को देख सकते हैं , गोल्डन नंबर एक गणितीय फिक्शन बिल्कुल नहीं है। यह वास्तव में आनुपातिकता के नियमों के आधार पर प्रकृति के नियम का एक उत्पाद है। "

फाइबोनैचि अनुक्रम के बारे में आश्चर्यजनक बात यह है कि इस क्रम में प्रत्येक संख्या पिछली दो संख्याओं के योग से ली गई है।

अनुक्रम 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55... को बनाने वाली संख्याएँ कहलाती हैं। **"फाइबोनैचि संख्या"**, और अनुक्रम ही है **फिबोनाची अनुक्रम**.
फाइबोनैचि संख्याओं के बारे में एक बहुत ही रोचक विशेषता है। अनुक्रम से किसी भी संख्या को पंक्ति में उसके सामने की संख्या से विभाजित करने पर, परिणाम हमेशा होता है 1.61803398875 और समय के साथ ऊपर आता है, फिर उस तक नहीं पहुंचता।

इसके अलावा, क्रम में १३वीं संख्या के बाद, विभाजन का यह परिणाम श्रृंखला के अनंत तक स्थिर हो जाता है ... और मध्य युग में विभाजन की यह निरंतर संख्या है जिसे दैवीय अनुपात कहा जाता था, और आजकल इसे कहा जाता है **सुनहरा अनुपात**, सुनहरा माध्य या सुनहरा अनुपात।

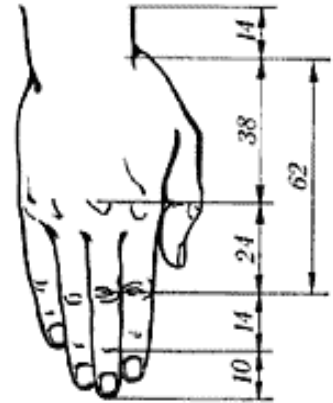
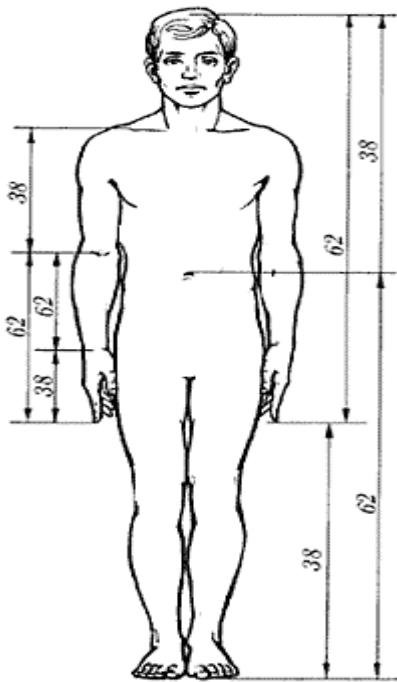
मानव शरीर और सुनहरा अनुपात

हमारे शरीर के विभिन्न हिस्सों के अनुपात में एक संख्या होती है जो सुनहरे अनुपात के बहुत करीब होती है। यदि ये अनुपात सुनहरे अनुपात के सूत्र के साथ मेल खाते हैं, तो व्यक्ति का रूप या शरीर पूरी तरह से मुड़ा हुआ माना जाता है।

मानव शरीर की संरचना में स्वर्णिम अनुपात का पहला उदाहरण:

यदि हम नाभि बिंदु को मानव शरीर के केंद्र के रूप में लें, और किसी व्यक्ति के पैरों और नाभि बिंदु के बीच की दूरी को माप की इकाई के रूप में लें, तो व्यक्ति की ऊंचाई 1.618 के बराबर होती है।

इसके अलावा, हमारे शरीर के कई और बुनियादी सुनहरे अनुपात हैं:

- उंगलियों से कलाई और कलाई से कोहनी तक की दूरी 1: 1.618 . है
- कंधे के स्तर से सिर के मुकुट और सिर के आकार की दूरी 1:1.618 . है
- नाभि बिंदु से सिर के मुकुट तक और कंधे के स्तर से सिर के मुकुट तक की दूरी 1:1.618 है
- नाभि बिंदु की घुटनों और घुटनों से पैरों तक की दूरी 1:1.618 . है
- ठोड़ी की नोक से ऊपरी होंठ की नोक तक और ऊपरी होंठ की नोक से नासिका तक की दूरी 1: 1.618 है
- ठोड़ी की नोक से भौंहों की ऊपरी रेखा और भौंहों की ऊपरी रेखा से मुकुट तक की दूरी 1: 1.618 है

मानव चेहरे में सुनहरा अनुपात पूर्ण सुंदरता की कसौटी के रूप में है।

उदाहरण के लिए, यदि हम दो सामने के ऊपरी दांतों की चौड़ाई जोड़ते हैं और इस राशि को दांतों की ऊंचाई से विभाजित करते हैं, तो, गोल्डन अनुपात संख्या प्राप्त करने के बाद, यह तर्क दिया जा सकता है कि इन दांतों की संरचना आदर्श है।

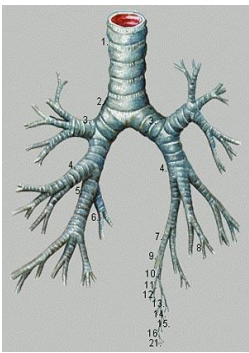
मानव चेहरे पर स्वर्णिम अनुपात के नियम के अन्य अवतार हैं। इनमें से कुछ रिश्ते:

- चेहरे की ऊंचाई / चेहरे की चौड़ाई,
- नाक के आधार/नाक की लंबाई के लिए होठों के जंक्शन का केंद्र बिंदु।
- चेहरे की ऊंचाई/ठोड़ी की नोक से होंठों के जंक्शन के केंद्र बिंदु तक की दूरी
- मुंह की चौड़ाई / नाक की चौड़ाई,
- नाक की चौड़ाई / नासिका छिद्रों के बीच की दूरी,
- विद्यार्थियों के बीच की दूरी / भौहों के बीच की दूरी।

मानव हाथ

अपनी हथेली को अभी अपने पास लाने के लिए और तर्जनी को ध्यान से देखने के लिए पर्याप्त है, और आपको तुरंत इसमें सुनहरे अनुपात का सूत्र मिल जाएगा। हमारे हाथ की प्रत्येक अंगुली में तीन फलांग होते हैं। उंगली की पूरी लंबाई के संबंध में उंगली के पहले दो फलांगों का योग सुनहरे अनुपात (अंगूठे को छोड़कर) की संख्या देता है।

साथ ही मध्यमा और छोटी उंगली के बीच का अनुपात भी सुनहरे अनुपात के बराबर होता है।

एक व्यक्ति के 2 हाथ होते हैं, प्रत्येक हाथ की उंगलियों में 3 फलांग होते हैं (अंगूठे को छोड़कर)। प्रत्येक हाथ में 5 उंगलियां होती हैं, यानी कुल 10, लेकिन दो द्विदलीय अंगूठे के अपवाद के साथ, सुनहरे अनुपात के सिद्धांत के अनुसार केवल 8 उंगलियां बनाई जाती हैं। जबकि ये सभी संख्याएँ 2, 3, 5 और 8 फाइबोनैचि अनुक्रम की संख्याएँ हैं।

मानव फेफड़ों की संरचना में सुनहरा अनुपात

मानव फेफड़ों को बनाने वाली ब्रोंची की ख़ासियत उनकी विषमता में निहित है। ब्रांकाई दो मुख्य वायुमार्गों से बनी होती है, जिनमें से एक (बाएं) लंबी और दूसरी (दाएं) छोटी होती है।

यह पाया गया कि यह विषमता ब्रोंची की शाखाओं में, सभी छोटे वायुमार्गों में जारी है। इसके अलावा, छोटी और लंबी ब्रांकाई की लंबाई का अनुपात भी सुनहरा अनुपात है और १:१.६१८ के बराबर है।

सर्पिल की संरचना में अंतर्निहित सुनहरे अनुपात का नियम प्रकृति में अक्सर उन रचनाओं में पाया जाता है जो सुंदरता में अतुलनीय हैं। सबसे ज्वलंत उदाहरण - सूरजमुखी के बीजों की व्यवस्था में एक सर्पिल आकार देखा जा सकता है, और पाइन शंकु में, अनानास, कैक्टि, गुलाब की पंखुड़ियों की संरचना आदि में देखा जा सकता है।

वनस्पति विज्ञानियों ने पाया है कि एक शाखा, सूरजमुखी के बीज या पाइन शंकु पर पत्तियों की व्यवस्था स्पष्ट रूप से प्रकट होती है **फाइबोनैचि श्रृंखला**, और इसलिए, प्रकट होता है **सुनहरा अनुपात**.
परम भगवान ने अपनी प्रत्येक रचना के लिए एक विशेष उपाय और आनुपातिकता स्थापित की है, जिसकी पुष्टि की जाती है पाए गए उदाहरणों प्रकृति में। जब जीवित जीवों की वृद्धि प्रक्रिया लॉगरिदमिक सर्पिल के आकार के अनुसार सख्ती से होती है तो बहुत से उदाहरणों का हवाला दिया जा सकता है।

समुद्र के गोले की संरचना

समुद्र के तल पर रहने वाले नरम शरीर वाले मोलस्क के गोले की आंतरिक और बाहरी संरचना का अध्ययन करने वाले वैज्ञानिकों ने कहा:

"गोले की आंतरिक सतह त्रुटिहीन रूप से चिकनी होती है, जबकि बाहरी सतह खुरदरापन, अनियमितताओं से ढकी होती है।

"समुद्र के गोले के विकास से अधिक सरल प्रणाली नहीं है, जो समान आकार रखते हुए आनुपातिक रूप से बढ़ती और विस्तारित होती है। शेल, सबसे आश्चर्यजनक रूप से बढ़ता है, लेकिन आकार कभी नहीं बदलता है।"

नॉटिलस बढ़ने के साथ, शेल के सामने के हिस्से में एक और कमरा बढ़ता है, लेकिन पिछले वाले की तुलना में पहले से ही बड़ा है, और कमरे के पीछे शेष भाग को मदर-ऑफ-पर्ल की एक परत के साथ कवर किया गया है। इस प्रकार, सर्पिल हर समय आनुपातिक रूप से फैलता है। "

जानवरों के सींग और दांत जो एक सर्पिल आकार में विकसित होते हैं।

हाथियों के दांत , शेरों के पंजे और तोते की चोंच लॉगरिदमिक होते हैं और एक धुरी के आकार के समान होते हैं जो एक सर्पिल में बदल जाते हैं। मकड़ियाँ हमेशा अपने जाले को एक लघुगणकीय सर्पिल में घुमाती हैं। सूक्ष्मजीवों की संरचना जैसे कि प्लवक (प्रजाति ग्लोबिगेरिने, प्लेनोर्बिस, भंवर, टेरेब्रा, ट्यूरिटेल और ट्रोचिडा) भी सर्पिल-आकार के होते हैं।

जब दिल काम कर रहा होता है, तो एक विद्युत प्रवाह उत्पन्न होता है, जिसे एक विशेष उपकरण इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी) जो हृदय के विभिन्न चक्रों को दर्शाते हैं। मानव ईसीजी पर, हृदय की सिस्टोलिक और डायस्टोलिक गतिविधि के अनुरूप, अलग-अलग अवधि के दो क्षेत्रों को प्रतिष्ठित किया जाता है। मनुष्यों और अन्य स्तनधारियों में एक इष्टतम ("सुनहरा") हृदय गति होती है, जिस पर सिस्टोल, डायस्टोल और पूर्ण हृदय चक्र की अवधि 0.382: 0.618: 1 के अनुपात में एक दूसरे से संबंधित होती है, अर्थात। सुनहरे अनुपात के अनुसार पूर्ण रूप से। उदाहरण के लिए, मनुष्यों के लिए, यह आवृत्ति 63 बीट प्रति मिनट है, कुत्तों के लिए - 94, जो आराम से वास्तविक हृदय गति से मेल खाती है।

निकोला टेस्ला 369 code – जो माँगो वो मिलेगा

क्या था Tesla Code 369?

सर्बियाई मूल के अमेरिकी महान आविष्कारक निकोला टेस्ला (Nikola Tesla) अपने यूनीक आविष्कारों के लिए जाने जाते हैं. निकोला टेस्ला (Nikola Tesla) केवल महान आविष्कारक ही नहीं, बल्कि नंबर्स के खेल में भी माहिर थे.

ब्रह्मांड की चाबी – 369

टेस्ला का 'Tesla code 369' आज भी एक रहस्यमयी अंक के तौर पर जाना जाता है. निकोला टेस्ला का कहना था कि यदि किसी इंसान ने 369 नंबर की अद्भुत शक्ति और इसके रहस्य को समझ लिया तो समझो उसने 'ब्रह्मांड की चाबी' को खोज लिया है.

निकोला टेस्ला को '**लॉ ऑफ़ अट्रैक्शन**' पर काफ़ी विश्वास था और वो इन नंबर्स को 'लॉ ऑफ़ अट्रैक्शन' के साथ जोड़कर अपने जीवन में कई तरह के प्रयोग किया करते थे. इस दौरान टेस्ला का 3, 6 और 9 नंबरों के प्रति जुनून से अधिक हद तक विश्वास होने के कारण इन नंबरों को '**टेस्ला कोड**' भी कहा जाता है. अगर **आपको अपने जीवन में एक बड़ा मुकाम हासिल करना है तो सबसे पहले खुद पर भरोसा करना होगा**

369 की विस्तृत जानकारी –

न्यूमैरोलॉजी में भी 3, 6 और 9 नंबर को सर्वाधिक शक्तिशाली एवं विशिष्ट माना जाता है. इन नंबरों को यूनिवर्स से इच्छापूर्ति की कुंजी भी कहा जाता है । यदि आप 3, 6 एवं 9 का सही प्रकार से प्रयोग करना जान जाते हैं तो आपके लिए कोई भी कल्पना वास्तविकता में बदल सकती है ।

- ✓ **Number 3 :-** Hindus religions में सबसे पवित्र माना जाता है। जैसे कि आप जानते होंगे भगवान शिव की 3 आँखे थी जो सत्य (truth) ,अंतरात्मा की आवाज(conscience)और आनन्द (happiness) को signifies करती है।
- ✓ **Number 6 :-** astrology में Venus planet से जुड़ा है जो हमारे अन्दर की शक्ति के बारे में बताता है। अगर हम number 6 की शक्ति के बारे में पूरी तरह से जान गए तो इससे हमे अपने goal तक पहुँचने में काफी help मिलेगी।
- ✓ **Number 9 :-**कई बार हम अपने past में मिली असफलताओ को लेकर इतना डर जाते है कि हम अपनी life में ज्यादा आगे नहीं जा पाते है। Number 9 हमारे Past को हमसे अलग करने में हमारी help करता है और हमारे अन्दर की सारी Negativity को दूर करता है।

हमारी पृथ्वी गोल है | किसी वृत्त के कोण का माप 360 डिग्री होता है | अब देखे -

- 360 डिग्री का कुल योग -3 +6 +0 =9
- 360 का आधा ---180 यानी 1 +8 +0 =9
- 180 का आधा --90 अर्थात 9 +0 =9
- 90 का आधा ---45 यानी 4 +5 =9
- 45 का आधा ----22.5 यानि की 2 +2 +5 =9
- Triangle --180 डिग्री अर्थात 9
- Square ---360 डिग्री अर्थात 9

- Pentagon ---540 डिग्री अर्थात 9
- Hexagon ----720 डिग्री यानी 9
- Heptagon -----900 डिग्री यानी 9
- Octagon-----1080 डिग्री अर्थात 9
- Decagon ----1440 डिग्री यानि 9

369 कैसे काम करता है ?

दरअसल Tesla 369 code हमारे subconscious mind को बार बार remind करवाते रहता है की आपका goal क्या है और आपको वहाँ तक कैसे पहुँचना है और अगर आप इस सफर में बीच रास्ते में भटक भी जाते है तो यही code आपको फिर से remind कर के आपको सही रास्ते पर लाने में help भी करता है।

369 manifestations in Hindi

इस टेक्निक में **369 मैजिक नंबर** की एनर्जी को जोड़कर उस **लॉ ऑफ अट्रैक्शन की पावर** को कई गुना बढ़ाकर आप अपने जीवन में बहुत कुछ हासिल कर सकते हैं व अपने जीवन को सफल बना सकते हैं।
लॉ ऑफ अट्रैक्शन का 17 सेकंड सिद्धांत बताता है कि आप जिस चीज को भी अपने जीवन में आकर्षित करना चाहते हैं या जो भी आप पाना चाहते हैं, उस इच्छा पर 17 सेकंड के लिए अपना पूरा ध्यान केंद्रित कर दो । जब आप 17 सेकंड के लिए पूरे फोकस के साथ ऐसा करेंगे, तो 17 सेकंड के बाद उस विचार में इतनी ऊर्जा आ जाती है कि वह विचार आपके अन्य सभी विचारों से सबसे बड़ा होने लगता है और आपके अवचेतन मन की शक्ति उस विचार के साथ जुड़ने लगती है। यदि आप 17 सेकंड तक उस विचार को महसूस करते हुए हर रोज इसका अभ्यास करेंगे तो धीरे-धीरे आपका वह विचार manifest होने लगता है।

कैसे 369 इच्छा पूरी करने में हमारी help करता है ?

आपको सुबह उठते ही कोई एक इच्छा जिसे आप अपने जीवन में पूरी करना चाहते हैं उसे dairy, नोट बुक या पेपर पर लिखना है। 17 सेकेंड के लिए केवल उस इच्छा पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित करते हुए उसे महसूस करना है। आपकी सोच में गहराई होनी चाहिए। जब आप अपनी wish लिख रहे हो उस समय ऐसा महसूस करें कि जिस wish के बारे में आप सोच रहे है वो पूरी हो गयी है और आप उस लम्हे को enjoy कर रहे है। महसूस कीजिए अपने उस सपने को या उस काम को जो आपका सपना है।

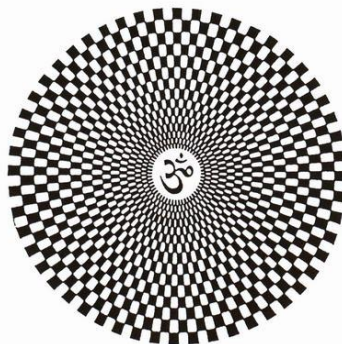
- **369 अभिव्यक्ति विधि कैसे करें -**17 सेकंड के तीन राउंड आपको हर सुबह करने हैं और फिर उस विचार को छोड़ देना है।

इस तकनीक के तीन चरण है-

- ✓ **प्रथम चरण-** इस चरण में सर्वप्रथम आपको अपनी इच्छा को स्पष्ट रूप से पहचानी है कि आप क्या चाहते हैं |अच्छा स्वास्थ्य, कोई खुशी, इच्छित लाइफ पार्टनर,पैसा, अध्यात्मिक विकास या फिर कोई लक्ष्य, कुछ भी हो सकता है लेकिन यह आप स्पष्ट रूप से तय करें | यह सबसे महत्वपूर्ण है,यदि आप इस स्तर पर भ्रमित रहते हैं या विरोधाभासी इच्छाएं रखते हैं तो फिर आप कहीं नहीं पहुंच पाएंगे | एक बार में एक ही विश पर कार्य करें | साथ ही यह ध्यान रखे कि वह विश नकारात्मक एवं दूसरों को नुकसान पहुंचाने वाली ना हो |

- ✓ **द्वितीय चरण-** इस स्तर पर आपको मन में यह भावना या विश्वास उत्पन्न करना है कि आपकी विश पूरी हो चुकी है | वह चीज आपके पास उपलब्ध है और आप उस का आनंद ले रहे हैं ,साथ ही इसके प्रति आप शुक्रगुजार भी हैं | लेकिन यह ध्यान रहे आपका ध्यान उस चीज की कमी पर जुड़े विचारों पर केंद्रित ना हो |

- ✓ **तृतीय चरण-** इस चरण में आप अपने बेड के पास एक कॉपी एवं पेन रखे | सुबह उठते ही उस कॉपी में अपनी उस wish को जिस पर आप काम करना चाहते हैं, 3 बार लिखनी है | अपनी इच्छा को कॉपी में लिखते समय पूरी तरह सकारात्मक रहे ,भावनाओं को तीव्रता से महसूस करें |सकारात्मक वाक्य लिखे ,कल्पना शक्ति का प्रयोग करें यह महसूस करें कि आपकी वह विश पूरी हो चुकी है और साथ ही यूनिवर्स को धन्यवाद भी करें | दोपहर के आसपास उसी कॉपी में अपनी उसी wish को 6 बार लिखनी है | आपके द्वारा सुबह उठते ही ब्रह्मांड को इच्छा पूर्ति हेतु जो स्पंदन भेजे गए थे,दोपहर तक उनमें उर्जा उत्पन्न हो जाती है | अतः कॉपी में एक-एक शब्द लिखते समय उस उर्जात्मक वाइव्स को महसूस करें | सोते वक्त एक बार फिर उस कॉपी का प्रयोग करे | अब आपको पूर्णतया सकारात्मक एवं तीव्र भावनाओं के साथ अपनी wish को 9 बार उस कॉपी में लिखना है | इस प्रक्रिया को आप जैसे-जैसे करते जाएंगे आपको अपनी चाहत को पूरा करने का कोई ना कोई रास्ता नजर आने लग जाएगा |

इस प्रक्रिया पर यदि आप 33 या 45 दिन तक काम करना हैं अर्थात यहां भी आपको 369 की ऊर्जा को काम लेना है | एक बार जब आप 369 नंबर की पावर को अपने लिए एक्टिवेट करना जान जाते है तो आप निश्चित रूप से उस के माध्यम से कोई भी विश पूरी कर सकते हैं | एक विश के पूरी हो जाने के बाद उसी कॉपी में आप दूसरी इच्छा पर कार्य शुरू कर सकते हैं |

विज्ञान भैरव तंत्र में क्या लिखा है?

विज्ञानभैरवतन्त्र काश्मीरी शैव सम्प्रदाय के त्रिक उपसम्प्रदाय का मुख्य ग्रन्थ है। यह भैरव (शिव के भयंकर रूप) और भैरवी (शक्ति) के संवाद के रूप में है। इसमें संक्षेप में ११२ धारणाओं (meditation methods) का वर्णन किया गया है। विज्ञान भैरव तंत्र शिव और पार्वती के बीच हुआ संवाद है उसी तरह का जिस तरह अष्टावक्र और जनक के बीच हुआ था और जिस तह श्रीकृष्ण और अर्जुन के बीच हुआ था। विज्ञान भैरव तंत्र देवी पार्वती के प्रश्नों से शुरू होता है और उन प्रश्नों का उत्तर भगवान शंकर देते हैं। विज्ञान भैरव तंत्र देवी के प्रश्नों से शुरू होता है। देवी ऐसे प्रश्न पूछती हैं, जो दार्शनिक मालूम होते हैं। लेकिन शिव उत्तर उसी ढंग से नहीं देते। देवी पूछती हैं- प्रभो आपका सत्य क्या है? शिव इस प्रश्न का उत्तर न देकर उसके बदले में एक 'विधि' देते हैं। अगर देवी इस विधि से गुजर जाएँ तो वे उत्तर पा जाएँगी। इसलिए उत्तर परोक्ष है, प्रत्यक्ष नहीं।शिव नहीं

बताते कि मैं कौन हूँ, वे एक विधि भर बताते हैं। वे कहते हैं : यह करो और तुम जान जाओगे। तंत्र के लिए करना ही जानना है।

- **विज्ञान भैरव तंत्र 112 तकनीकों की एक पुस्तक है जो आत्मज्ञान की ओर ले जाती है। उन तकनीकों में से किसी एक को करने से मनुष्य में चेतना की सर्वोच्च स्थिति आ जाएगी।**

1. मन को श्वास के दो मूल बिन्दुओं पर केन्द्रित करें।
2. मन को श्वास लेने और छोड़ने के बीच के विरामों पर केंद्रित करें।
3. जब श्वास-ऊर्जा प्रश्वास के रूप में बाहर नहीं जाती और प्रश्वास के रूप में (दो मूल बिंदुओं से) अंदर नहीं आती, तब आत्मज्ञान की अवस्था होती है।
4. गहरी सांस लें और सांस को अंदर रोककर रखें, पूरी सांस छोड़ें और सांस को बाहर ही रोकें।
5. सूर्य की किरणों की तरह चमकती ऊर्जा पर ध्यान करें, जो मूलाधार चक्र से उत्पन्न होती है और मुकुट चक्र में विलीन हो जाती है।
6. उस बिजली जैसी ऊर्जा पर ध्यान करें जो एक चक्र से दूसरे चक्र तक ऊपर की ओर बढ़ रही है।
7. संस्कृत वर्णमाला के बारह स्वरों पर ध्यान करें, पहले अक्षरों के रूप में, फिर मात्र ध्वनि के रूप में, फिर सबसे सूक्ष्म भावनाओं के रूप में।
8. तालु के सिरे को श्वास-ऊर्जा से भरें, फिर इसे भौंहों के बीच से पार करें।
9. मोर पंख के पांच रंग-वृत्तों का ध्यान करें, जो पांच इंद्रियों के पांच शून्यों की तरह हैं।
10. जहां भी और जब भी, किसी चीज़ के प्रति जागरूकता हो, उस जागरूकता में लीन हो जाओ।
11. आंखें बंद करके बैठें और ध्यान को कपाल के भीतरी भाग में स्थिर करें।
12. सुषुम्ना नाड़ी रीढ़ की हड्डी के मध्य में स्थित होती है। इस नाड़ी की आंतरिक शून्यता पर ध्यान करें।
13. शनमुखी मुद्रा का अभ्यास करने और आज्ञा चक्र को खोलने से बिंदु (या बिंदु) का आभास होता है, जो धीरे-धीरे गायब हो जाता है। तब व्यक्ति सर्वोच्च अवस्था में स्थापित हो जाता है।
14. तिलक का ध्यान करें; या सिर के शीर्ष पर बालों के जूड़े के अंत में बिंदु पर।
15. उस नीरव-ध्वनि को सुनो जो बिना किसी प्रभाव के उत्पन्न होती है, जो कभी न ख़त्म होने वाली नदी की तरह बहती रहती है।
16. प्रणव मंत्र का पूर्ण जाप करें (ॐ), और पाठ के अंत में शून्य पर चिंतन करें।
17. किसी भी मंत्र का जाप करते समय उसके उच्चारण से पहले और बाद की स्थिति को शून्य मात्र मानकर विचार करें।
18. तार वाले या अन्य संगीत वाद्ययंत्रों की ध्वनि को पूरे ध्यान से सुनें, जो लगातार लंबे समय तक बजती रहती हैं।
19. बीज मंत्रों का जाप करें और उनकी ध्वनि का ध्यान करें।
20. सभी दिशाओं में शून्य पर चिंतन करें।
21. ऊपर के शून्य और नीचे के शून्य पर चिंतन करें।
22. ऊपर के शून्य, नीचे के शून्य और हृदय के शून्य पर चिंतन करें।
23. शरीर को पूर्णतया शून्य मानकर उसका चिंतन करें।
24. यदि शून्य पर तत्काल चिंतन करने में असमर्थ हों तो शरीर के अवयवों जैसे हड्डियां, मांस आदि पर शून्य व्याप्त होने पर चिंतन करें।
25. शरीर के बाहरी दीवार की तरह त्वचा वाले हिस्से पर मनन करें, "इसके अंदर कुछ भी ठोस नहीं है।"
26. हृदय के आंतरिक स्थान पर ध्यान करें।
27. मन को इनमें से किसी भी केंद्र पर केंद्रित करें: नाभि, हृदय, कंठ, भौंह के बीच और सिर।

28. हर पल, चाहे जो भी हो, ऊपर बताए गए पांच केंद्रों पर मन को बलपूर्वक केंद्रित करें।
29. चिंतन करें: "मेरे दाहिने पैर के अंगूठे से उठती आग से मेरा शरीर जल गया है।"
30. विचार करें कि सारा संसार आग से जल रहा है।
31. अपने शरीर और संसार के सूक्ष्म और सूक्ष्मतर घटकों को अपनी-अपनी प्रकृति में लीन मानकर उन पर चिंतन करें।
32. प्राणायाम द्वारा श्वास-ऊर्जा को क्षीण और सूक्ष्म बनाकर श्वास के दोनों मूल बिंदुओं में से किसी एक में उस ऊर्जा का ध्यान करें।
33. संपूर्ण ब्रह्मांड और समय और स्थान के माध्यम से इसके विकास क्रम पर चिंतन करें, फिर धीरे-धीरे इसे स्थूल से सूक्ष्म अवस्था में और सूक्ष्म से परम अवस्था में विलीन कर दें।
34. स्वयं का ध्यान करें.
35. इस विचार पर मनन करें कि ब्रह्माण्ड पूर्णतः शून्य है।
36. किसी कटोरे, जार या किसी अन्य वस्तु के चारों ओर के आवरणों को छोड़कर खाली स्थान पर दृष्टि डालें।
37. ऐसे क्षेत्र पर दृष्टि डालो जिस पर कोई वृक्ष न हो, किसी पहाड़ पर, या किसी ऊंची रक्षात्मक दीवार पर।
38. दो विचारों के बीच के अंतर को समझें.
39. जब किसी वस्तु का बोध समाप्त हो जाए तो मन को किसी अन्य वस्तु की ओर जाने से रोकें।
40. चेतना की प्रकृति के लिए संपूर्ण शरीर और संपूर्ण ब्रह्मांड का एक साथ चिंतन करें।
41. मन को श्वास लेने और छोड़ने के मिश्रण पर केंद्रित करें।
42. संपूर्ण ब्रह्मांड और शरीर का एक साथ चिंतन करें, जैसे कि पूरी तरह से आनंद से भरा हुआ हो।
43. जादू देखते समय हृदय में अत्यधिक प्रसन्नता उत्पन्न होती है। उस आनंद पर ध्यान करो.
44. शनमुखी मुद्रा का अभ्यास करने से ऊर्जा सुषुम्ना नाड़ी तक ऊपर उठती है और झुनझुनी महसूस होती है। इस अनुभूति पर ध्यान करें.
45. पेरिनेम के अंदर नसों का एक छोटा सा गेंद जैसा समूह होता है। यह साँस लेने और छोड़ने पर क्रमशः फैलता और सिकुड़ता है। मन को उसके विस्तार और संकुचन के बीच स्थिर करें।
46. सेक्स के समय, संभोग के आनंद और चरमसुख से मिलने वाले अंतिम आनंद पर ध्यान करें।
47. पार्टनर की गैरमौजूदगी में भी सेक्स की तीव्रता की याद मात्र से आनंद की बाढ़ आ जाती है. उस आनंद पर ध्यान करो.
48. लंबे समय के बाद किसी मित्र या रिश्तेदार को देखने की खुशी पर ध्यान दें।
49. कुछ स्वादिष्ट खाने और पीने के आनंद से उत्पन्न होने वाले आनंद पर ध्यान करें।
50. गीतों और ऐसी अन्य चीजों (प्रार्थना, कविता आदि) से उत्पन्न होने वाले आनंद पर ध्यान दें।
51. मन को बिना व्याकुलता के जहाँ संतुष्टि मिले वहीं स्थिर करें।
52. मन को सोने और जागने के बीच की स्थिति पर केन्द्रित करें।
53. दृष्टि को सूर्य, दीपक आदि से निकलने वाली किरणों पर केन्द्रित करें।
54. करिंकिनी, क्रोधन, भैरवी, लेलिहाना और खेचरी मुद्रा का अभ्यास करें।
55. एक नितंब को दूसरे से ऊंचा करके बैठें, हाथ-पैर शिथिल रखें।
56. आराम से बैठें और दोनों भुजाओं को एक चाप के रूप में सिर के ऊपर रखें।
57. दृष्टि को किसी वस्तु पर स्थिर करें और ध्यान को अंदर की ओर मोड़ें।
58. जीभ की नोक को तालु से छूकर हा की स्वर रहित ध्वनि निकालें।
59. बैठे या लेटे हुए, शरीर को बिना सहारे के समझें।
60. शरीर को (बाएँ और दाएँ या आगे और पीछे) घुमाएँ।
61. दृष्टि को निर्मल, मेघरहित आकाश पर स्थिर करो।

62. संपूर्ण स्थान के सिर के अंदर होने पर चिंतन करें।
63. चेतना की तीन अवस्थाओं को जानें: जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति।
64. अँधेरी रात के अँधेरे पर निगाह टिकाओ.
65. आँखें बंद करो, निगाह अँधेरे पर टिकाओ।
66. इन्द्रिय को बाधित करना।
67. पत्र का पाठ करें अबिन्दु के बिना (ए.एन) या विसर्ग (अ:).
68. पाठ के अंत में मन को अक्षर के विसर्ग (:) पर स्थिर करें।
69. सभी दिशाओं में असीमित स्थान रूपी आत्मा का ध्यान करें।
70. शरीर के किसी भी भाग में छेद कराओ और फिर मन को उसी स्थान पर स्थिर करो।
71. चिंतन करें, "मेरे भीतर कोई मन नहीं है।"
72. "माया भ्रामक है, कला सीमित गतिविधि है, विद्या सीमित ज्ञान है।" इस प्रकार प्रत्येक वस्तु को उसके सारभूत स्वरूप में समझें।
73. जब इच्छा उत्पन्न हो तो उसे तुरंत समाप्त कर दें।
74. "मैं कौन हूँ?" पर चिंतन करें
75. जब इच्छा या ज्ञान उत्पन्न हो तो मन को स्थिर करो।
76. चिंतन करें: “पूर्ण वास्तविकता के दृष्टिकोण से, सारा ज्ञान अकारण, निराधार और भ्रामक है। वास्तव में, ज्ञान किसी एक का नहीं होता।”
77. प्रत्येक वस्तु को एक ही चेतना मानकर विचार करें।
78. काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार और ईर्ष्या के वश में होने पर मन को स्थिर करो।
79. अस्तित्व को मात्र एक जादुई खेल या लीला के रूप में सोचें।
80. न तो दुख पर ध्यान दो और न ही सुख पर. बीच में रहो.
81. शरीर से अलग होकर यह चिंतन करें कि मैं सर्वत्र हूँ।
82. चिंतन करें, "ज्ञान, इच्छा केवल मुझमें ही नहीं बल्कि बाहरी वस्तुओं में भी उत्पन्न होती है।"
83. अपने शरीर को छोड़कर यह चिंतन करें कि उसकी चेतना अन्य शरीरों में भी विद्यमान है।
84. मन को सभी सहारे से मुक्त करो.
85. दृढ़ विश्वास के साथ इस प्रकार चिंतन करें, "मैं ईश्वर के समान हूं, जो सर्वव्यापी, सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान है।"
86. इस प्रकार चिंतन करें, "जैसे जल से लहरें, अग्नि से लपटें, सूर्य से किरणें उत्पन्न होती हैं, वैसे ही ब्रह्मांड में सब कुछ ईश्वर से उत्पन्न होता है।"
87. शरीर को तब तक गोल-गोल घुमाएं जब तक वह पूरी तरह थककर गिर न जाए।
88. आंखों को बिना पलकें झपकाए किसी चीज पर स्थिर करना.
89. कान, गुदा और लिंग के द्वार को सिकोड़कर ध्वनिहीन-ध्वनि सुनें।
90. किसी बहुत गहरे कुएँ के भीतरी स्थान में आँखें स्थिर करो।
91. इस प्रकार चिंतन करें, "जहाँ भी मन जाता है, अंदर या बाहर, हर जगह ईश्वर है, मन कहाँ जा सकता है?"
92. ज्ञानेन्द्रियों की चेतना को सार्वभौमिक चेतना के रूप में मनन करें।
93. छींक के क्षण में, भय में, दु:ख में, गहरी आह में, या युद्ध के मैदान से भागने के अवसर पर, तीव्र जिज्ञासा के दौरान और भूख के आरंभ और अंत में, अवस्था परम अवस्था के समान होती है।
94. भूमि को देखते ही सारी स्मृति त्याग दो और शरीर को आधारहीन बना लो.
95. किसी वस्तु पर दृष्टि डालना। इसे धीरे-धीरे हटा दें और उस वस्तु के विचार और ज्ञान को खत्म कर दें।
96. भक्ति की तीव्रता से उत्पन्न अंतर्ज्ञान पर निरंतर चिंतन करें।

97. जब किसी वस्तु का बोध होता है तो अन्य सभी वस्तुओं के लिए शून्यता स्थापित हो जाती है। इस रिक्तता पर मनन करें.
98. जब मन उतार-चढ़ाव से मुक्त होता है, तब आत्मज्ञान होता है।
99. चिंतन करें, "ईश्वर हर जगह स्पष्ट है - यहां तक कि आम लोगों में भी (जो इस तथ्य से अनभिज्ञ हैं)। उसके अलावा और कुछ नहीं है।”
100. इस विश्वास के कारण कि ईश्वर सर्वत्र है, मित्र या शत्रु के प्रति समान भाव रखें; मान-अपमान में एक समान रहें.
101. किसी भी चीज़ के प्रति न तो राग रखें और न ही द्वेष रखें।
102. इस प्रकार चिंतन करें: "वह जो जाना नहीं जा सकता, वह जो समझा नहीं जा सकता, वह जो शून्य है, वह जो अस्तित्व में भी प्रवेश करता है। वह सब ईश्वर है।"
103. मन को बाह्य अंतरिक्ष पर केन्द्रित करें।
104. मन जहां भी जाए उसे वहां से हटा दें, उसे स्थिर न होने दें, इस प्रकार उसे आधारहीन बना दें।
105. मंत्र का जाप करें ,भैरो(भैरव) निरंतर।
106. ''मैं हूं, यह मेरा है आदि'' पर चिंतन।
107. हर पल इस मंत्र का जाप करें: "अनन्त, सर्वव्यापी, आधार-रहित, सर्वव्यापी, ब्रह्मांड का स्वामी।"
108. आश्वस्त रहें, "संपूर्ण ब्रह्मांड एक जादुई तमाशा (लीला) की तरह बिना किसी आवश्यक वास्तविकता के है।"
109. चिंतन करें: "अपरिवर्तनीय आत्मा में ज्ञान या गतिविधि कैसे हो सकती है। बाहरी दुनिया ज्ञान पर निर्भर है। इसलिए यह दुनिया शून्य है।"
110. चिंतन करें: "मेरे लिए न तो बंधन है और न ही मुक्ति, ये केवल डरे हुए लोगों के लिए दलदल हैं। यह ब्रह्मांड पानी में सूर्य की छवि की तरह बुद्धि का प्रतिबिंब प्रतीत होता है।"
111. स्वयं को इंद्रियों से अलग कर लें.
112. ज्ञान सब कुछ प्रकट कर देता है. ज्ञाता और ज्ञेय को एक ही जानो।

- **ध्यान को मुख्य रूप से चार श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है 1) देखना 2) सुनना 3) सांस लेना 4) अपने विचारों पर ध्यान देना**

✓ **बौद्ध धर्म में ध्यान-** बौद्ध धर्म दो पारंपरिक ध्यान रूपों को प्रस्तुत करता है- प्रथम को समता ध्यान कहा जाता है इसका उद्देश्य एकाग्रता विकसित करना है। दूसरे को विपश्यना ध्यान कहा जाता है इसका उद्देश्य समझ को विकसित करना है।

✓ **जैन धर्म में ध्यान:** प्रेक्ष्य ध्यान- प्रेक्षा का शाब्दिक अर्थ है ‘देखना’। इसका मतलब है कि मन का ध्यान भीतर की ओर एकत्र करना तथा निरंतर अपने भीतर की ओर देखना जिससे अभ्यासकर्ता को नाम और रूप की दुनिया से मुक्त होने और पूर्ण सत्य चेतना में रहने का अवसर मिलता है। इस ध्यान में जिन चरणों का पालन किया जाता है वह हैं श्वास प्रेक्षा (श्वास पर ध्यान केंद्रित करना), अनिमेष प्रेक्षा (वस्तु पर ध्यान), शरीर प्रेक्षा (शरीर का बोधन एवं ध्यान), वर्तमान प्रेक्षा (वर्तमान का बोध एवं ध्यान)।

✓ **श्रेष्ठ ध्यान** – इसका अर्थ है श्रेष्ठ पर ध्यान। आने वाले और बाहर जाने वाले प्राण पर एकाग्रता के साथ एक प्रकार से निरंतर और विशेष बीज मंत्र का पाठ व लगातार दोहराव। मन और विचार, श्वास (जो जैविक शक्ति है) के साथ विचरण करते और चिह्नित किए जाते हैं।

घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान के प्रकार

- **स्थूल ध्यान-** अपने गुरू अथवा ईश्वर (इष्ट देवता) की छवि का मनन करना स्थूल ध्यान कहलाता है। स्थूल ध्यान की वस्तु स्पष्ट रूप से दृष्टिगत होती है। यह प्रारंभिक अभ्यासकर्ताओं के लिए है।
- **सूक्ष्म ध्यान-** इस ध्यान में ध्यान की वस्तु कुंडलिनी, सर्प शक्ति, है। आंखों के क्षेत्र को पार कर जाने के बाद यह फिर अदृश्य हो जाती है।
- **ज्योर्तिमय ध्यान-** तेजोध्यान स्थूल ध्यान से 100 गुना श्रेष्ठ कहा जाता है। इस ध्यान में ध्यान कर रहा योगी एक प्रकाश को देखता है और उस पर अपना मन केंद्रित करता है।

रहीम ने कहा है, बिन मांगे मोती मिलें, मांगे मिले न चून। परमात्मा के द्वार पर जो बिना मांगे खड़ा हो जाता है, उसे तो सब मिल जाता है, मोती बरस जाते हैं; और जो भिखारी की तरह खड़ा होता है, उसे दो रोटी के टुकड़े भी नहीं मिलते। सारे ज्ञानियों ने कहा है, तुम इच्छारहित हो जाओ, तुम मांगो मत, तुम जरा रुको, मांगो मत—और देखो कि कितना मिलता है! मांग—मांगकर ही तुम गंवाए जा रहे हो। जितना तुम मांगते हो उतना कम मिलता है; जितना कम मिलता है उतनी तुम्हारी मांग बढ़ती जाती है; उतना ही और कम मिलता जाता है। जिस दिन मांग पूरी हो जाती है, मिलना बंद हो जाता है। उस दिन तुम परम दीन हो जाते हो। परमात्मा का स्वभाव विस्तार है। हिंदुओं ने जो शब्द परमात्मा के लिए चुना है—वह है: ब्रह्म। ब्रह्म का अर्थ होता है: विस्तीर्ण; जो फैलता ही चला गया है। और दुख सिकोड़ता है; और परमात्मा है फैलाव। हम विपरीत हो गए, मेल न खा सकोगे।

सुख में सुमिरन ना किया, दुख में कीया याद।
कह कबीर ता दास की, कौन सुने फरियाद।।

आनंद में कही गई प्रार्थना ही सुनी जाती है, क्योंकि आनंद परमात्मा का स्वर है, वह परमात्मा की भाषा है। दुख तुम्हारी भाषा है। परमात्मा उस भाषा को समझता ही नहीं। दुख तुमने अपना पैदा किया है। परमात्मा ने तो तुम्हें भी फूल की तरह नाचने और गाने को ही पैदा किया है। दुख तुम्हारी कृति है, वह तुम्हारा कर्म है। वह तुम्हारी संभावना नहीं है, संभावना तो तुम्हारे आनंद की है। दुख की भाषा परमात्मा को समझ ही नहीं आती।

माला तो कर में फिरै, जीभ फिरै मुख माहिं।
मनुआं तो दहुदिसि फिरै, यह तो सुमिरन नाहिं।।

न तो जरूरत है कि तुम हाथ में लेकर माला फेरो। क्योंकि हाथ में फिरती माला का क्या परमात्मा से संबंध है? माला तो कर में फिरै—और तुम अगर प्रार्थना कर रहे हो कि तुम पतित पावन हो और मैं पतित हूं, और तुम यह हो और मैं वह हूं—इस सब बकवास में अगर तुम लगे हो, जैसा कि भक्तगण लगे रहते हैं; जीभ फिरै मुख माहिं,—यह तो सिर्फ जीभ फिर रही है मुख में, इसमें हो क्या रहा है? मनुआं तो दहुदिसि फिरै—और मन तो दसों दिशाओं में घूम रहा है।

ग्यारह दिशाएं हैं। मन दस दिशाओं में घूम सकता है, ग्यारहवीं में नहीं। ग्यारहवीं तुम हो। आठ दिशाएं चारों तरफ, एक नीचे जानेवाली दिशा, एक ऊपर जाने वाली दिशा—दस दिशाएं, और एक भीतर जानेवाली दिशा है। तो मन दस दिशाओं में घूम सकता है। ग्याहरवीं दिशा में डूब जाओ, न तो हाथ में माला फेरने की जरूरत है, न मुंह में जीभ फेरने की जरूरत है, न मन को दसों दिशा भटकाने की जरूरत है। मन की कल्पनाओं की भी कोई जरूरत नहीं है।

बहुत से लोग मन की कल्पना करते हैं। जब प्रार्थना करने बैठते हैं, तब वे सोचते हैं कि प्रकाश दिखाई पड़ रहा है, कि कुंडलिनी जग रही है, कि परमात्मा सामने खड़े हैं—बांसुरी बजा रहे हैं, कि रामचंद्र खड़े हैं धनुष्य लिए। इस सब में कुछ सार नहीं है। यह तो मन दस दिशाओं में भटक रहा है। मन के बनाए राम,

कृष्ण, क्राइस्ट कुछ काम न आएंगे। वह तो कल्पना का जाल है। कुछ भी मत करो, क्योंकि तुमने कुछ किया कि तुम बाहर गए। अनकिये हुए रहो। अकर्ता बन जाओ।

जाप मरै अजपा मरै, अनहद भी मरि जाय।

सुरत समानी सब्द में, ताहि काल नहिं खाय।।

तुम कुछ भी करोगे वह सब मरनेवाला है। तुम्हारे कर्तृत्व से जो भी पैदा होता है, वह सब मर जाएगा। तुम्हारा शरीर मरणधर्मा है। माला फेरोगे मरणधर्मा से, अमृत में नहीं ले जाएगी। मरणधर्मा की यात्रा अमृत में कैसे ले जा सकती है? तुम्हारे ओंठ, जीभ भी मर जाएंगे। तो उन ओंठ और जीभ की तड़फड़ाहट से पैदा हुए शब्दों का उस परमात्मा तक कैसे पहुंचना हो सकता है? जाप जिनसे पैदा होता है वही कल मिट्टी में मिल जाएंगे। तो और जो उनसे पैदा हुआ था, वह भी मिट्टी में खो जाएगा।

तुम्हारा मन भी मरणधर्मा है, प्रतिपल मरता है। उसकी कल्पनाओं का कुछ सार नहीं है। तुम क्षणभंगुर को मत पकड़ो। इसलिए कबीर एक बड़ी क्रांतिकारी बात कहते हैं। कहते हैं, जाप मरै—अगर तुमने जाप की, जाप मर जाएगी; अजपा मरै—अगर तुमने अजपा किया तो वह भी मर जाएगा। क्योंकि अजपा जाप का ही सूक्ष्म रूप है। पहले तुम जाप करते हो कि तुम राम, राम, राम, राम दोहराते हो। पहले जोर से दोहराते हो, वह स्थूल रूप है। फिर तुम होंठ बंद कर लेते हो। भीतर दोहराते हो—राम, राम, राम, राम—वह सूक्ष्म रूप है। वह जाप है। फिर तुम वह भी बंद कर देते हो, कि तुम दोहराते नहीं, होंठ में भी नहीं दोहराते, जीभ भी नहीं हिलती, होंठ भी नहीं हिलते; सिर्फ मन में ही राम, राम, राम, राम—वह और भी सूक्ष्म रूप है। लेकिन सभी के पीछे तुम्हारा कर्तृत्व छिपा है।

जाप मरै, अजपा मरै, अनहद भी मरि जाए।

और तुम जिस अनहद को सुन लेते हो, वह भी ऐसी घड़ी भी आ जाती है जब तुम्हें जाप करने की जरूरत नहीं रहती। भीतर भी नहीं रहती, मन में भी ओम को दोहराने की जरूरत नहीं रहती। ओम तुम में इस तरह समाविष्ट हो जाता है कि तुम बिलकुल शब्द बंद कर दो तो भी ओम गूंजता रहता है। वह प्रतिध्वनि है। उसको लोग अनहद समझ लेते हैं। ऐसा समझो कि हम एक घंटा बजाएं; घंटा बंद हो गया लेकिन थोड़ी देर उसकी प्रतिध्वनि गूंजती रह जाती है। धीरे—धीरे धीरे—धीरे प्रतिध्वनि खोती है।

अगर तुम वर्षों तक ओम का पाठ करते रहो, तो तुम्हारे भीतर इतना मोमेन्टम इकट्ठा हो जाएगा कि तुम अगर पाठ न भी करो, तुम जाप भी छोड़ दो, अजपा भी छोड़ दो, सिर्फ आंख बंद करके बैठ जाओ फिर वह जो वर्षों तक जाप किया है, वह तुम्हारे रोएं—रोए में तुम्हारे कण—कण में समा गया है। उसमें प्रतिध्वनि गूंजेगी। अब तुम अचानक पाओगे कि ओम का तो जाप अपने आप हो रहा है। यह भी मर जाएगा। यह भी प्रतिध्वनि है। जब मूल ही मर गया तो प्रतिध्वनि कितनी देर रह जाएगी। इसलिए कबीर कहते हैं, अनहद भी मरि जाए। अनहद का अर्थ है: ओंकार।

सुरत समानी सब्द में, ताहि काल नहिं खाय।।

सिर्फ एक ही चीज बचती है, उसी को पकड़ लो, वही सहारा है। उसके अतिरिक्त तुमने कुछ और पकड़ा कि तुम डूबे। सुरत समानी सब्द में—तुम्हारी जो स्मृति की क्षमता है, जागरण की क्षमता है, होश की क्षमता है, यह तुम्हारे भीतर...। सबद पारिभाषिक शब्द है। बाइबिल में कहा है, इन दि बिगिनिंग देअर वाज़ वर्ड; ओनली दि वर्ड एक्ज़िस्टेड एंड नथिंग ऐल्स। शुरू में सबद था। उस सबद से ही सब पैदा हुआ। उस सबद के अतितिक्त शुरू में कुछ भी न था। इस सबद को तुम शब्द मत समझ लेना।

जैसा वैज्ञानिक कहते हैं कि सारे अस्तित्व की मूल ऊर्जा विद्युत है, सभी चीजें विद्युत—कणों से बनी हैं—वैसे ही ज्ञानियों ने कहा है कि सभी चीजों की मूल ऊर्जा ध्वनि है, विद्युत नहीं। और सभी चीजें ध्वनि से बनी हैं। और इन दोनों में बड़ा तालमेल है। और दोनों सही हो सकते हैं। क्योंकि वैज्ञानिक कहते हैं कि विद्युत से ही ध्वनि बनी है। और ज्ञानी कहते हैं कि ध्वनि का ही संघात विद्युत को पैदा करता है। दोनों सही हो सकते हैं।

दो तरफ से एक ही चीज को देखने का ढंग मालूम होता है। अगर तुम एक ही ध्वनि का उच्चार करते रहो तो ताप पैदा हो जाता है। इतना ताप भी पैदा हो सकता है कि तुम कल्पना भी न कर सको।

सुरत समानी सब्द में, ताहि काल नहिं खाय।।

तूं तूं करता तूं भया, मुझ में रही न हूं।

और कबीर कहते हैं कि समाते—समाते, भीतर सुरति के डूबते—डूबते—और उस सारे डूबने में तेरी ही याद थी; शब्दों में कही नहीं, माला से फेरी नहीं, होठों पर दोहराई नहीं, भीतर जाप न किया, अजपा की फिक्र न की—लेकिन इस सारी यात्रा में याद तेरी थी; याद शब्दों की न थी; प्राणों की थी। स्मरण तेरा ही बना था। तूं तूं करता तूं भया—और जितनी यह याद गहन होने लगी, उतना ही पाया कि मैं तो मिटता जा रहा हूं और तू ही होता जा रहा है। यह घड़ी है समाधि की। यही घड़ी परम नियति की। और जब तक इसे न पाया तब तक कुछ भी पा लो, समझना कि कुछ पाया नहीं। और जब इसे पा लिया तब कुछ पाने योग्य बचता नहीं।

!! तीसरी आँख को पाने की सरलतम विधि !!*

सिर के सात द्वारों को अपने हाथों से बंद करने पर आंखों के बीच का स्थान सर्वग्राही हो जाता है ,
यह एक पुरानी से पुरानी विधि है और यह सरलतम विधियों में एक है सिर के सभी द्वारों को, आँख, कान, नाक, मुंह, सबको बंद कर दो। जब सिर के सब द्वार दरवाजे बंद हो जाते है तो तुम्हारी चेतना तो सतत बहार बह रही है। एकाएक रूक जाती है। ठहर जाती है। वह अब बाहर नहीं जा सकती , अगर क्षण भर के लिए श्वास लेना बंद कर दो तो तुम्हारा मन भी ठहर जाता है। क्यों? क्योंकि श्वास के साथ मन चलता है। वह मन का एक संस्कार है तुम्हें समझना चाहिए कि यह संस्कार क्या है। तभी इस सूत्र को समझना आसान होगा , उदाहरण के लिए विचार और श्वास है। विचारणा सदा ही श्वास के साथ चलती है। तुम बिना श्वास विचार नहीं कर सकते। तुम श्वास के प्रति सजग नहीं रहते, लेकिन श्वास सतत चलती रहती है। दिन-रात चलती रहती है। और प्रत्येक विचार, विचार की प्रक्रिया ही श्वास की प्रक्रिया से जुड़ी है। इसलिए अगर तुम अचानक अपनी श्वास रोक लो तो विचार भी रूक जाएगा।वैसे ही अगर सिर के सातों छिद्र, उसके सातों द्वार बंद कर दिए जाएं तो तुम्हारी चेतना अचानक गति करना बंद कर देगी। तब चेतना भीतर थिर हो जाती है। और उसका यह भीतर थिर होना तुम्हारी आंखों के बीच के बीच स्थान बना देता है। वह स्थान ही त्रिनेत्र, तीसरी आँख कहलाती है। अगर सिर के सभी द्वार बंद कर दिये जाये तो तुम बाहर गति नहीं कर सकते। क्योंकि तुम सदा इन्हीं द्वारों से बाहर जाते रहे हो। तब तुम भीतर थिर हो जाते हो। और वह थिर होना, एकाग्र इन दो आंखों, साधारण आंखों के बीच घटित होता है। चेतना इन दो आंखों के बीच के स्थान पर केंद्रित हो जाती है। उस स्थान को ही त्रिनेत्र कहते है। यह स्थान सर्वग्राही सर्वव्यापक हो जाता है। यह सूत्र कहता है कि इस स्थान में सब सम्मिलित है सारा आस्तित्व समाया है। अगर तुम इस स्थान को अनुभव कर लो तो तुमने सब को अनुभव कर लिया।
एक बार तुम्हें इन दो आंखों के बीच के आकाश की प्रतीति हो गई तो तुमने पूरे अस्तित्व को जाने लिया, उसकी समग्रता को जान लिया, क्योंकि यह आंतरिक आकाश सर्वग्राही है, सर्वव्यापक है, कुछ भी उसके बाहर नहीं है

उपनिषद् कहते है: -एक को जानकर सब जान लिया जाता है।

ये दो आंखें तो सीमित को ही देख सकती है; तीसरी आँख असीम को देखती है। ये दो आंखे तो पदार्थ को ही देख सकती है; तीसरी आँख अपदार्थ को, अध्यात्म को देखती है। इन दो आंखों से तुम कभी ऊर्जा की प्रतीति नहीं कर सकते , ऊर्जा को नहीं देख सकते, सिर्फ पदार्थ को देख सकते हो। लेकिन तीसरी आँख से स्वयं ऊर्जा

देखी जाती है।द्वारों का बंद किया जाना केंद्रित होने का उपाय है। क्योंकि एक बार जब चेतना के प्रवाह का बाहर जाना रूक जाता है। वह अपने उदगम पर थिर हो जाती है। और चेतना का यह उदगम ही त्रिनेत्र है।

अगर तुम इस त्रिनेत्र पर केंद्रित हो जाओ तो बहुत चीजें घटित होती है। पहली चीज तो यह पता चलती है कि सारा संसार तुम्हारे भीतर है। त्रिनेत्र तुम्हारे भौतिक शरीर का हिस्सा नहीं है। वह तुम्हारे भौतिक शरीर का अंग नहीं है। तुम्हारी आंखों के बीच का स्थान तुम्हारे शरीर तक ही सीमित नहीं है। वह तो वह अनंत आकाश है जो तुम्हारे भीतर प्रवेश कर गया है। और एक बार यह आकाश जान लिया जाए तो तुम फिर वही व्यक्ति नहीं रहते। जिस क्षण तुमने इस अंतरस्थ आकाश को जान लिया उसी क्षण तुमने अमृत को जान लिया तब कोई मृत्यु नहीं है।जब तुम पहली बार इस आकाश को जानोंगे, तुम्हारा जीवन प्रामाणिक और प्रगाढ़ हो जाएगा; तब पहली बार तुम सच में जीवंत होओगे। तब किसी सुरक्षा की जरूरत नहीं रहेगी। अब कोई भय संभव नहीं है। अब तुम्हारी हत्या नहीं हो सकती। अब तुमसे कुछ भी छीना नहीं जा सकता।
अब सारा ब्रह्मांड तुम्हारा है, तुम ही ब्रह्मांड हो। जिन लोगों ने इस अंतरस्थ आकाश को जाना है उन्होंने ही आनंदमग्न होकर उरदघोषणा की है: *अहं ब्रह्मास्मि। मैं ही ब्रह्मांड हूं, मैं ही ब्रह्मा हूं....।*
यह सूत्र कहता है: ‘’सिर के सात द्वारों को अपने हाथों से बंद करने पर आंखों के बीच का स्थान सर्वग्राही, सर्वव्यापी हो जाता है !! *तुम्हारा आंतरिक आकाश पूरा आकाश हो जाता है !!*

- **अक्सर शिव और पार्वती, अंतरंग और गहरी बातचीत में लगे रहते हैं। देवी ने एक बार उनसे पूछा, 'हे भगवान, सफलता प्राप्त करने के रहस्य क्या हैं?'**

1) अपने लक्ष्य के प्रति दृढ़ निश्चय रखें
एक बार जब आप अपने लक्ष्य निर्धारित कर लें, तो अपने आप से दोहराएं, 'मैं अपने मिशन में सफल होऊंगा,' और इसके प्रति दृढ़ रहें।

2) समाज और वे आपके बारे में क्या सोचते हैं, इससे अप्रभावित रहना
समाज आपके बारे में अच्छी या बुरी बातें कहेगा। वे जो अच्छी बातें कहते हैं वे आपको बहुत अधिक अहंकार से भर सकती हैं। वे जो बुरी बातें कहते हैं, वे आपको नीचा दिखा सकती हैं। किसी भी तरह, दोनों ही आपके पतन का कारण बनेंगे। यह महत्वपूर्ण है कि दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं, उससे उत्तेजित न हों। भले ही समाज के कुछ लोग आपकी तारीफ करें, विनम्र बने रहें और इसे लेकर अति-आत्मविश्वास में न आएं ताकि आप अंत तक केंद्रित रह सकें। **निराकार हो जाओ.**

3) अपने शिक्षकों और गुरुओं के प्रति सम्मान रखें
इसमें माता-पिता, सहकर्मी और वह दैवीय स्रोत शामिल हैं जिन पर आप विश्वास करते हैं। भले ही आपके शिक्षकों के साथ संबंध अच्छे न हों, हमें हमेशा उनके प्रति सम्मान रखना चाहिए और उन्होंने हमें जो सिखाया है उसके लिए आभारी होना चाहिए। यह उनकी मदद और मार्गदर्शन के कारण है कि हम वह हैं जो हम हैं।

4) संतुलित और स्थिर दिमाग रखें
'आपको किसी भी प्रकार की हीनता, श्रेष्ठता या पराजयवादी परिसर या निराशा और निराशा के परिसर से पीड़ित नहीं होना चाहिए।' हमारा मन हमेशा स्थिर और संतुलित रहना चाहिए। **ख़ुशी से परे.** जिस दुनिया में हम रह रहे हैं वह और अधिक आत्म-मुग्ध होती जा रही है। हर कोई अपनी खुशी को लेकर चिंतित रहता है

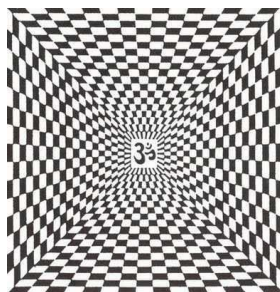
और उसे इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि उसके आस-पास के लोग खुश हैं या नहीं। हालाँकि, वास्तविक खुशी सीमा से परे है, और इसे केवल तभी महसूस किया जा सकता है जब हमने अपने भीतर ज्ञान का बीज पाया है, और हम दूसरों और खुद के प्रति सच्चे हैं। **याद रखें, ख़ुशी भीतर से आती है, बाहर से नहीं।**

5) आत्म-नियंत्रण विकसित करें

लोगों में काम टालने या ऐसे काम करने की प्रवृत्ति हो सकती है जो उन्हें महान ऊंचाइयों तक पहुंचने से रोक सकते हैं। उदाहरण के लिए 'एक और टेलीविजन कार्यक्रम' देखकर या अस्वास्थ्यकर भोजन खाकर अपने मन की अनावश्यक लालसाओं को संतुष्ट करने से मदद नहीं मिलेगी। प्रत्येक ठोस उपलब्धि के लिए एक निश्चित स्तर के आत्म-संयम की आवश्यकता होती है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कैसा जीवन जी रहे हैं, किस स्थान पर हैं; यदि आपकी ख़ुशी आपके पास मौजूद भौतिकवादी चीज़ों पर निर्भर करती है, तो ख़ुशी आपके लिए एक भ्रम है, और वह उस चीज़ के साथ ख़त्म हो जाएगी। **शिव कर्म कहता है कि वे अपनी ख़ुशी को सांसारिक चीज़ों से न जोड़ें।**

6) संतुलित आहार अपनायें

यह न केवल आपके शरीर और दिमाग को ऊर्जावान और दृढ़ स्थिति में रखेगा, बल्कि यह आपकी आत्मा को दिन के दौरान आने वाली किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए ऊर्जावान और तरोताजा महसूस कराएगा।

7) योग, ध्यान करें - रोज कम से कम 40 - 60 मिनट तक

किस देवी-देवता की पूजा में करें कौन सी माला से जाप

✓ कमलगट्टे की माला

कमलगट्टे की माला का इस्तेमाल मां लक्ष्मी और मां दुर्गा के मंत्रों के लिए किया जाता है। कमलगट्टे की माला में भी 108 मनके होते हैं।

✓ रुद्राक्ष की माला

रुद्राक्ष के माला से भगवान शिव का जाप करना शुभ माना जाता है। इस माला से महामृत्युंजय और लघु मृत्युंजय मंत्र का जाप करना चाहिए। रुद्राक्ष के माला में पूरे 108 दाने यानी मनके होते हैं। 108 मनकों का धार्मिक महत्व बहुत अधिक है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, शास्त्रों में कुल 27 नक्षत्र बताए गए हैं। हर नक्षत्र के 4 चरण होते हैं और 27 नक्षत्रों के कुल चरण 108 ही होते हैं। माला का एक-एक दाना नक्षत्र के एक-एक चरण का प्रतिनिधित्व करता है।

✓ **स्फटिक की माला**

स्फटिक की माला की माला से मां लक्ष्मी के साथ-साथ मां सरस्वती और भगवान गणेश के मंत्रों का जाप करना शुभ माना जाता है। इससे धन लाभ मिलता है। स्फटिक क्रिस्टल से बनी माला होती है। जिसमें 108 मनके होते हैं।

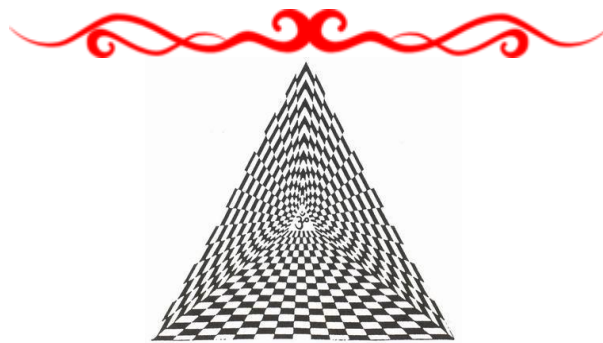
✓ **हल्दी की माला**

हिंदू धर्म में हल्दी को शुभ माना जाता है जिसका इस्तेमाल हर धार्मिक कार्यक्रमों में किया जाता है। हल्दी की माला का इस्तेमाल शत्रु नाश के लिए बगलामुखी मंत्र के जाप के लिए किया जाता है। इसके अलावा गणेश जी के मंत्रों का जाप किया जाता है। इसके साथ ही भगवान शिव को भी प्रिय होता है। इसमें भी 108 मनके रखना शुभ माना जाता है।

✓ **तुलसी का माला**

भगवान विष्णु को तुलसी बेहद प्रिय है, इसलिए श्री हरि के साथ-साथ उनके अवतार भगवान श्रीराम और श्रीकृष्ण की उपासना इस माला से करना शुभ माना जाता है। माला में 108 मनके होते हैं हालांकि इसमें 27 अथवा 54 मनके भी होते हैं। जिसका इस्तेमाल अलग-अलग मंत्रों में किया जाता है।

✓ **चंदन की माला**

चंदन की माला दो तरह की होती है पहला लाल चंदन और दूसरा सफेद चंदन। जहां देवी के मंत्रों का जाप करने के लिए लाल चंदन की माला का इस्तेमाल किया जाता और भगवान श्री कृष्ण के मंत्रों के लिए किया जाता है। इस माला में भी 108 मनके ही होते हैं।

तिलक चार प्रकार के होते हैं-

- कुमकुम
- केशर
- चंदन
- भस्म

✓ **कुमकुम** हल्दी चुना मिलकर बना होता है जो हमारे आज्ञा चक्र की शुद्धि करते हुए उसे केल्शियम देते हुए ज्ञान चक्र को प्रज्व्लित करता है

✓ **केशर** जिसका मस्तिष्क ठंडा/ शीतल होता है उसको केसर का तिलक प्रज्ज्वलित करता है

✓ **चंदन** दिमाग को शीतलता प्रदान करते हुए मानसिक शान्ति भी देता है

✓ **भस्मी** वैराग्य की अग्रसर करते हुए मस्तष्क के रोम कूपों के विषाणुओं को भी नष्ट करता है।

जो भी व्यक्ति बिना तिलक लगाए भोर या संध्या का हवन करता है उसे इसका फल नहीं प्राप्त होता। ज्योतिष के अनुसार यदि तिलक धारण किया जाता है तो सभी पाप नष्ट हो जाते है सनातन धर्म में शैव, शाक्त, वैष्णव और अन्य मतों के अलग-अलग तिलक होते हैं। चंदन का तिलक लगाने से पापों का नाश होता है, व्यक्ति संकटों से बचता है, उस पर लक्ष्मी की कृपा हमेशा बनी रहती है, ज्ञानतंतु संयमित व सक्रिय रहते हैं। यदि वार अनुसार तिलक धारण किया जाए तो उक्त वार से संबंधित ग्रहों को शुभ फल देने वाला बनाया जा सकता है।

तिलक सप्ताह के किस दिन

- ✓ **सोमवार :** सोमवार का दिन भगवान शंकर का दिन होता है तथा इस वार का स्वामी ग्रह चंद्रमा हैं।चंद्रमा मन का कारक ग्रह माना गया है। मन को काबू में रखकर मस्तिष्क को शीतल और शांत बनाए रखने के लिए आप सफेद चंदन का तिलक लगाएं। इस दिन विभूति या भस्म भी लगा सकते हैं।
- ✓ **मंगलवार :** मंगलवार को हनुमानजी का दिन माना गया है। इस दिन का स्वामी ग्रह मंगल है।मंगल लाल रंग का प्रतिनिधित्व करता है। इस दिन लाल चंदन या चमेली के तेल में घुला हुआ सिंदूर का तिलक लगाने से ऊर्जा और कार्यक्षमता में विकास होता है। इससे मन की उदासी और निराशा हट जाती है और दिन शुभ बनता है।
- ✓ **बुधवार :** बुधवार को जहां मां दुर्गा का दिन माना गया है वहीं यह भगवान गणेश का दिन भी है।इस दिन का ग्रह स्वामी है बुध ग्रह। इस दिन सूखे सिंदूर (जिसमें कोई तेल न मिला हो) का तिलक लगाना चाहिए। इस तिलक से बौद्धिक क्षमता तेज होती है और दिन शुभ रहता है।
- ✓ **गुरुवार :** गुरुवार को बृहस्पतिवार भी कहा जाता है। बृहस्पति ऋषि देवताओं के गुरु हैं। इस दिन के खास देवता हैं ब्रह्मा। इस दिन का स्वामी ग्रह है बृहस्पति ग्रह।गुरु को पीला या सफेद मिश्रित पीला रंग प्रिय है। इस दिन सफेद चन्दन की लकड़ी को पत्थर पर घिसकर उसमें केसर मिलाकर लेप को माथे पर लगाना चाहिए या टीका लगाना चाहिए। हल्दी या गोरोचन का तिलक भी लगा सकते हैं। इससे मन में पवित्र और सकारात्मक विचार तथा अच्छे भावों का उद्भव होगा जिससे दिन भी शुभ रहेगा और आर्थिक परेशानी का हल भी निकलेगा।
- ✓ **शुक्रवार :** शुक्रवार का दिन भगवान विष्णु की पत्नी लक्ष्मीजी का रहता है। इस दिन का ग्रह स्वामी शुक्र ग्रह है।हालांकि इस ग्रह को दैत्यराज भी कहा जाता है। दैत्यों के गुरु शुक्राचार्य थे। इस दिन लाल चंदन लगाने से जहां तनाव दूर रहता है वहीं इससे भौतिक सुख-सुविधाओं में भी वृद्धि होती है। इस दिन सिंदूर भी लगा सकते हैं।
- ✓ **शनिवार :** शनिवार को भैरव, शनि और यमराज का दिन माना जाता है। इस दिन के ग्रह स्वामी है शनि ग्रह।शनिवार के दिन विभूत, भस्म या लाल चंदन लगाना चाहिए जिससे भैरव महाराज प्रसन्न रहते हैं और किसी भी प्रकार का नुकसान नहीं होने देते। दिन शुभ रहता है।
- ✓ **रविवार** : रविवार का दिन भगवान विष्णु और सूर्य का दिन रहता है। इस दिन के ग्रह स्वामी है सूर्य ग्रह जो ग्रहों के राजा हैं।इस दिन लाल चंदन या हरि चंदन लगाएं। भगवान विष्णु की कृपा रहने से जहां मान-सम्मान बढ़ता है वहीं निर्भयता आती है।

तिलक लगाने का मंत्र !!

- **केशवानन्त गोविन्द बाराह पुरुषोत्तम ।**
  पुण्यं यशस्यमायुष्यं तिलकं मे प्रसीदतु ।।
  कान्ति लक्ष्मीं धृतिं सौख्यं सौभाग्यमतुलं बलम् ।
  ददातु चन्दनं नित्यं सततं धारयाम्यहम् ।।

किसी के माथे पर तिलक लगा देखकर मन में यह सवाल उठना स्वाभाविक है कि आखिर टीका लगाने से फायदा क्या है? टीका लगाने के पीछे आध्यात्मिफक भावना के साथ-साथ दूसरे तरह के लाभ की कामना भी होती है। आम तौर पर चंदन, कुमकुम, मिट्टी, हल्दी, भस्म आदि का तिलक लगाने का विधान है। अगर कोई तिलक लगाने का लाभ तो लेना चाहता है। पर दूसरों को यह दिखाना नहीं चाहता, तो शास्त्रों में इसका भी उपाय बताया गया है। कहा गया है कि ऐसी स्थिति में ललाट पर जल से तिलक लगा लेना चाहिए।

तिलक लगाने का लाभ

तिलक करने से व्यक्तित्व प्रभावशाली हो जाता है। दरअसल, तिलक लगाने का मनोवैज्ञानिक असर होता है, क्योंकि इससे व्यक्ति के आत्मविश्वास और आत्मबल में भरपूर इजाफा होता है। ललाट पर नियमित रूप से तिलक लगाने से मस्तक में तरावट आती है। लोग शांति व सुकून अनुभव करते हैं. यह कई तरह की मानसिक बीमारियों से बचाता है। दिमाग में सेराटोनिन और बीटा एंडोर्फिन का स्राव संतुलित तरीके से होता है, जिससे उदासी दूर होती है और मन में उत्साह जागता है. यह उत्साह लोगों को अच्छे कामों में लगाता है। इससे सिरदर्द की समस्या में कमी आती है। हल्दी से युक्त तिलक लगाने से त्वचा शुद्ध होती है। हल्दी में एंटी बैक्ट्रिवयल तत्व होते हैं, जो रोगों से मुक्त करता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, चंदन का तिलक लगाने से मनुष्य के पापों का नाश होता है.। लोग कई तरह के संकट से बच जाते हैं। ज्योतिष शास्त्र के मुताबिक, तिलक लगाने से ग्रहों की शांति होती है। माना जाता है कि चंदन का तिलक लगाने वाले का घर अन्न-धन से भरा रहता है और सौभाग्य में बढ़ोतरी होती है।

हिंदू धर्म में केवल माथे पर ही नहीं बल्कि कंठ,नाभि, पीठ, भुजाओं पर भी तिलक लगाए जाते हैं.

हालांकि मस्तक के अलावा अन्य कहीं भी तिलक लगाने की परंपरा तभी होती जब व्यक्ति दीक्षित हो. यानी विभिन्न तरह के तिलक इस बात पर निर्भर करते हैं कि व्यक्ति का संबंध किस संप्रदाय से हैं.

तिलक लगाने से ग्रहों की ऊर्जा संतुलित होती है और मन शांत व एकाग्र रहता है. तिलक के प्रकार की बात की जाए तो, तिलक कितने प्रकार के होते हैं, इसे लेकर कोई सीमित संख्या तो नहीं है, लेकिन मुख्यत: तीन तरह के तिलक होते हैं, जिन्हें वैष्णव तिलक, शैव तिलक और ब्रह्म तिलक कहा जाता है. जानते हैं इन तीनों तरह के तिलक से जुड़े महत्व के बारे में.

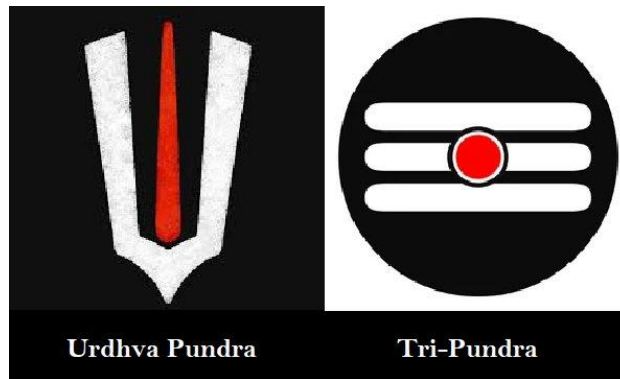
- ✓ **वैष्णव तिलक-** वैष्णव तिलक ऐसे लोग लगाते हैं, जो भगवान विष्णु के अनुयायी माने जाते हैं. या फिर भगवान विष्णु के अवतार भगवान श्रीकृष्ण, भगवान राम, भगवान नृसिंह, वानम देव आदि की पूजा करते हैं. वैष्णव तिलक पीले रंग के गोपी चंदन से लगाया जाता है.
- ✓ **शैव तिलक-** भगवान शिव के उपासक होते हैं वे शैव तिलक को लगाते हैं. ऐसे लोग भगवान भोलेनाथ की पूजा-पाठ करने वाले सात्विक गृहस्थी लेकर तांत्रित भी हो सकते हैं. ये त्रिपुंड धारण करते हैं. शैव तिलक काले या फिर लाल रंग का होता है. इसे रोली तिलक भी कहा जाता है.
- ✓ **ब्रह्म तिलक-** ब्रह्म तिलक को आमतौर पर मंदिर के पुजारी और ब्राह्मण लगाते हैं. साथ ही ऐसे लोग ब्रह्म देव की पूजा करने वाले गृहस्थी भी ऐसे तिलक लगाते हैं. ब्रह्म तिलक सफेद रंग की रोली से लगाया जाता है.

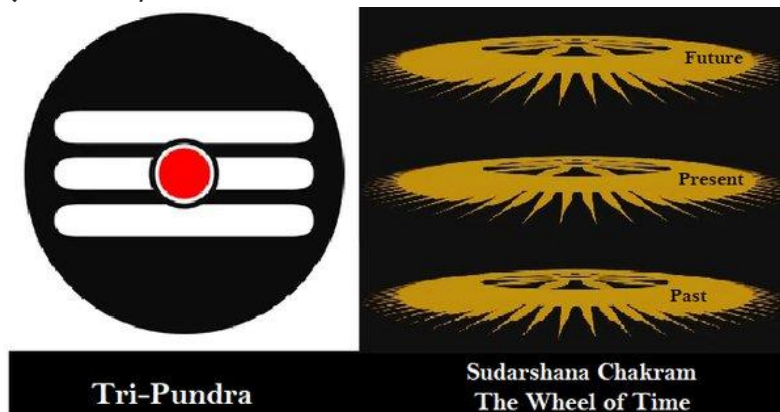
तिलक लगाने के क्या है नियम

- कभी भी बिना नहाए तिलक नहीं लगाना चाहिए.
- हिंदू धर्म में तिलक लगाकर सोना वर्जित माना जाता है.

- खुद को तिलक लगाने से पहले हमेशा अपने इष्ट देव या भगवान को तिलक लगाएं.
- जब आप खुद को तिलक लगा रहे हैं तो अनामिका ऊंगली से तिलक लगाएं, वहीं यदि आप किसी दूसरे के माथे पर तिलक लगा रहे हों तो अंगूठे से तिलक लगाएं.

विष्णु तिलक ऊर्ध्व पुण्ड्र हैं। जबकि शिव तिलक त्रिपुण्ड्र है।

ये दोनों सर्वोच्च त्रिमूर्ति - ब्रह्मा, विष्णु और शिव - के साथ-साथ अन्य अर्थों का भी प्रतिनिधित्व करते हैं। ध्यान दें कि ऊर्ध्व पुंड्र - भगवान विष्णु का प्रतीक , भगवान शिव के हथियार त्रिशूल से कैसे मिलता जुलता है?

इसी तरह, त्रिपुंड्र शिव का प्रतीक को चक्रम भगवान विष्णु के हथियार के रूप में देखा जा सकता है - जब पार्श्व से (पक्ष से) देखा जाता है। एक वृत्ताकार तल एक रेखा के रूप में दिखाई देता है।

आप कह सकते हैं। "त्रिपुण्ड्र की तीन रेखाएँ होती हैं। लेकिन सुदर्शन चक्रम केवल एक पंक्ति के रूप में दिखाई देगा!" सुदर्शन चक्र को समय के पहिये का प्रतिनिधित्व करने के लिए कहा जाता है। समय के मुख्य रूप से तीन विभाग हैं - अतीत, वर्तमान और भविष्य।

"केंद्र में लाल बिंदु के बारे में क्या"?क्यों वह लाल बिंदु सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है - यह परमात्मा का प्रतिनिधित्व करता है! सर्वव्यापी की परम आत्मा। गोलाकार प्रतीक का उपयोग सूर्य को दर्शाने के लिए किया जाता था - शुरुआती दिनों में मनुष्यों का मानना था कि सूर्य सर्वोच्च देवता था

विष्णु शिव का चिह्न धारण करते हैं, जबकि शिव विष्णु का चिह्न धारण करते हैं। यह दर्शाता है कि हिंदू धर्म के दोनों सक्रिय सर्वोच्च देवता एक-दूसरे को कैसे श्रद्धांजलि देते हैं।

तिलक में तीन रेखाओं के महत्व को समझाता है / कई व्याख्याएँ प्रस्तुत करता है:

- ✓ वैदिक ग्रंथों - ऋग्वेद, यजुर्वेद और सामवेद की याद दिलाना;
- ✓ तीन लोक भू, भुव, स्वर;
- ✓ ॐ के तीन स्वर - अ, उ, म;

- ✓ चेतना की तीन अवस्थाएँ - जाग्रत, स्वप्न निद्रा, सुषुप्ति;
- ✓ तीन वास्तविकताएँ - माया, ब्रह्म और आत्मा;
- ✓ तीन शरीर - स्थूल, सूक्ष्म और करण।

विष्णु के नाम से जुड़ाव

वैष्णव परंपरा में, उर्ध्व पुंड्र को किसी व्यक्ति के शरीर के विभिन्न क्षेत्रों पर लगाया जाता है, और इसके आवेदन के लिए व्यक्ति को विष्णु के विभिन्न नामों का अनुष्ठान करना पड़ता है।

- केशव - माथा
- नारायण - पेट
- माधव - हृदय
- गोविंदा- गर्दन
- विष्णु - पेट का दाहिना भाग
- मधुसूदन - दाहिने हाथ का मध्य भाग
- त्रिविक्रम - बायां कान
- वामन - पेट का बायाँ भाग
- श्रीधर - बायां हाथ
- हृषिकेश - दाहिना कान
- पद्मनाभ - हिंद
- दामोदर - नप
- वासुदेव - मुखिया

शिवलिंग पर त्रिपुंड कैसे लगाना चाहिए?

त्रिपुंड लगाने के लिए सबसे पहले दाएं हाथ की बीच की उंगली यानी मध्यमा और अनामिका से पहले ऊपर की दो रेखाएं बनाएं। इसके बाद नीचे तर्जनी उंगली से रेखा बना दें। इसे त्रिपुंड कहा जाता है। इस बात का ध्यान रखें कि त्रिपुंड हमेशा बाएं नेत्र से दाएं नेत्र की ओर लगाना चाहिए। त्रिपुंड धारण करने से भक्त मोक्ष का अधिकारी होता है. विज्ञान कहता है कि त्रिपुण्ड चंदन या भस्म से लगाया जाता है. चंदन और भस्म माथे को शीतलता प्रदान करता है. इसे धारण करने से मानसिक शांति मिलती है.

त्रिपुंड्रा का तिलक कैसे करें?

अनामिका उंगली "ए" अक्षर है, मध्यमा उंगली "यू" है और तर्जनी "एम" है; अतः उपरोक्त तीन अंगुलियों द्वारा बनाया गया त्रिपुण्ड चिन्ह तीन गुणों की प्रकृति का है। त्रिपुण्ड को मध्यमा, तर्जनी और अनामिका अंगुलियों से उल्टे ढंग से (माथे के बायीं ओर से दाहिनी ओर) खींचना चाहिए।

भगवान शिव के मस्तक तथा शिवलिंग पर सफेद चंदन या भस्म से लगाई गई तीन आड़ी रेखाएं त्रिपुण्ड्र कहलाती हैं । ये भगवान शिव के श्रृंगार का एक हिस्सा हैं । शैव परम्परा में शैव संन्यासी ललाट पर चंदन या भस्म से तीन आड़ी रेखा त्रिपुण्ड्र बनाते हैं। भस्म मध्याह्न से पहले जल मिला कर, मध्याह्न में चंदन मिलाकर तथा सायंकाल में सूखी भस्म ही त्रिपुण्ड्र रूप में लगानी चाहिए ।

- **त्रिपुण्ड्र की तीनों रेखाओं में से प्रत्येक रेखा के नौ-नौ देवता हैं, जो सभी अंगों में स्थित हैं।**
  प्रथम रेखा — गार्हपत्य अग्नि, प्रणव का प्रथम अक्षर अकार, रजोगुण, पृथ्वी, धर्म, क्रियाशक्ति, ऋग्वेद, प्रात:कालीन हवन और महादेव ये त्रिपुण्ड्र की प्रथम रेखा के नौ देवता हैं ।
- ✓ **द्वितीय रेखा** — दक्षिणाग्नि, प्रणव का दूसरा अक्षर उकार, सत्वगुण, आकाश, अन्तरात्मा, इच्छाशक्ति, यजुर्वेद, मध्याह्न के हवन और महेश्वर ये दूसरी रेखा के नौ देवता हैं।
- ✓ **तृतीय रेखा** — आहवनीय अग्नि, प्रणव का तीसरा अक्षर मकार, तमोगुण, स्वर्गलोक, परमात्मा, ज्ञानशक्ति, सामवेद, तीसरे हवन और शिव ये तीसरी रेखा के नौ देवता हैं ।

- **शरीर के बत्तीस, सोलह, आठ या पांच स्थानों पर लगाया जाता है त्रिपुण्ड्र**
- ✓ **त्रिपुण्ड्र लगाने के बत्तीस स्थान** — मस्तक, ललाट, दोनों कान, दोनों नेत्र, नाक के दोनों छिद्र , मुख, कण्ठ, दोनों हाथ, दोनों कोहनी, दोनों कलाई, हृदय, दोनों पार्श्व भाग, नाभि, दोनों अण्डकोष, दोनों उरु, दोनों गुल्फ, दोनों घुटने, दोनों पिंडली और दोनों पैर।
- ✓ **त्रिपुण्ड्र लगाने के सोलह स्थान** — मस्तक, ललाट, कण्ठ, दोनों कंधों, दोनों भुजाओं, दोनों कोहनी, दोनों कलाई, हृदय, नाभि, दोनों पसलियों, तथा पृष्ठभाग में ।
- ✓ **त्रिपुण्ड्र लगाने के आठ स्थान** — गुह्य स्थान, ललाट, दोनों कान, दोनों कंधे, हृदय, और नाभि ।
- ✓ **त्रिपुण्ड्र लगाने के पांच स्थान** — मस्तक, दोनों भुजायें, हृदय और नाभि ।

त्रिपुण्ड्र बनाने की विधि एवं उसका आकार

- मध्य की तीन अंगुलियों से भस्म लेकर भक्तिपूर्वक मंत्रोच्चार के साथ बाएं नेत्र से दाएं नेत्र की ओर लगाना चाहिए। यदि त्रिपुंड मन्त्र ज्ञात न हो तो ॐ नमः शिवाय कह कर त्रिपुण्ड्र धारण किया जाना चाहिए। इसका आकार बाए नेत्र से दाएं नेत्र तक ही होना चाहिए।
- अधिक लंबा त्रिपुण्ड्र तप को और अधिक छोटा त्रिपुण्ड आयु का क्षय करता है।

✓ **वैवाहिक जीवन के गुणों का निर्माण**

वाल्मीकि रामायण और ज्योतिष शास्त्र के आधार पर ये माना जाता है कि इस पूरे पृथ्वी लोक पर मात्र प्रभु श्री राम और माता सीता ही ऐसे थे जिनके 36 के 36 गुण मिले थे। इसके पश्चात या इससे पूर्व ऐसा कभी नहीं हुआ है कि विवाह के समय किसी भी कन्या और कुमार के 36 गुण मिले हों।

✓ **27 गुण मिलना माना जाता है सर्वश्रेष्ठ**

ज्योतिष में, हम आम व्यक्तियों के लिए अर्थात हम मनुष्यों के लिए गुणों के पैमाने तय किये गए हैं जिसके अनुसार, 36 में से 18 गुण मिलने को ठीक-ठाक, 21 गुण मिलने को मध्यम और 27 गुण मिलने को सर्वोत्तम माना गया है। इन्हीं 27 गुणों का संचार महादेव के त्रिपुंड में स्थित देवता व्यक्ति के अंदर करते हैं।

- **रुद्राक्ष**

- ✓ रुद्र' का अर्थ शिव और 'अक्ष' का आँख अथवा आत्मा है।
- ✓ त्रिपुरासुर को जला कर भस्म करने के बाद भोले रुद्र का हृदय द्रवित हो उठा और उनकी आँख से आंसू टपक गये। आंसू जहाँ गिरे वहाँ 'रुद्राक्ष' का वृक्ष उग आया।

- ✓ इस लोक में और परलोक में सबसे श्रेष्ठ वस्तु 'रुद्राक्ष' है|
- ✓ रुद्राक्ष को हिन्दू और विशेष रूप से शैव अत्यंत पवित्र मानते हैं।
- ✓ शैव, तांत्रिक रुद्राक्ष की माला पहनते हैं, उससे जप करते हैं।
- ✓ रुद्राक्ष श्वेत, लाल, काला और पीला आदि विभिन्न रंगों का होता है।
- ✓ एक से इक्कीस मुखी (आँख) रुद्राक्ष होते हैं।
- ✓ रुद्राक्ष आयुर्वेदिक औषधि के रूप में भी उपयोग किया जाता है।
- ✓ उपनिषद में रुद्राक्ष को 'शिव के नेत्र' कहा गया है। इन्हें धारण करने से दिन-रात में किये गये सभी पाप नष्ट हो जाते हैं और सौ अरब गुना पुण्य प्राप्त होता है। रुद्राक्ष में हृदय सम्बन्धी विकारों को दूर करने की अद्भुत क्षमता है। ब्राह्मण को श्वेत रुद्राक्ष, क्षत्रिय को लाल, वैश्य को पीला और शूद्र को काला रुद्राक्ष धारण करना चाहिए।
- ✓ एकमुखी रुद्राक्ष को साक्षात परमतत्त्व का रूप माना गया है,
- ✓ दोमुखी रुद्राक्ष को अर्धनारीश्वर का रूप कहा गया है,
- ✓ तीनमुखी रुद्राक्ष को अग्नित्रय रूप कहा गया है,
- ✓ चतुर्मुखी रुद्राक्ष को चतुर्मुख भगवान का रूप माना गया है,
- ✓ पंचमुखी रुद्राक्ष पांच मुंह वाले शिव का रूप है,
- ✓ छहमुखी रुद्राक्ष कार्तिकेय का रूप है, इसे गणेश का रूप भी कहते हैं।
- ✓ सप्तमुखी रुद्राक्ष सात लोकों, सात मातृशक्ति आदि का रूप है,
- ✓ अष्टमुखी रुद्राक्ष आठ माताओं का,
- ✓ नौमुखी रुद्राक्ष नौ शक्तियों का,
- ✓ दसमुखी रुद्राक्ष यम देवता का,
- ✓ ग्यारहमुखी रुद्राक्ष एकादश रुद्र का,
- ✓ बारहमुखी रुद्राक्ष महाविष्णु का,
- ✓ तेरहमुखी रुद्राक्ष मानोकामनाओं और सिद्धियों को देने वाला तथा
- ✓ चौदहमुखी रुद्राक्ष की उत्पत्ति साक्षात भगवान के नेत्रों से हुई मानी गयी है, जो सर्व रोगहारी है।
- ✓ रुद्राक्ष धारण करने वाले व्यक्ति को मांस-मदिरा, प्याज-लहसुन आदि का त्याग कर देना चाहिए। रुद्राक्ष धारण करने से हृदय शान्त रहता है, उत्तेजना का अन्त होता है और हज़ारों तीर्थों की यात्रा करने का फल प्राप्त होता है तथा व्यक्ति पुनर्जन्म के चक्र से मुक्त हो जाता हैं।
- ✓ रुद्राक्ष सड़ता नहीं है और टूट कर उसके टुकड़े नहीं होते। हर प्रकार के रुद्राक्ष का अलग अलग प्रकार का महात्म्य होता है।

बिल्व

बिल्व अथव **बेल** विश्व के कई हिस्सों में पाया जाने वाला वृक्ष है। भारत में इस वृक्ष का पीपल, नीम, आम, पारिजात और पलाश आदि वृक्षों के समान ही बहुत अधिक सम्मान है। हिन्दू धर्म में बिल्व वृक्ष भगवान शिव की अराधना का मुख्य अंग है। धार्मिक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण होने के कारण इसे मंदिरों के

पास लगाया जाता है। बिल्व वृक्ष की तासीर बहुत शीतल होती है। गर्मी की तपिश से बचने के लिए इसके फल का शर्बत बड़ा ही लाभकारी होता है। यह शर्बत कुपचन, आँखों की रौशनी में कमी, पेट में कीड़े और लू लगने जैसी समस्याओं से निजात पाने के लिये उत्तम है। बिल्व की पत्तियों मे टैनिन, लोह, कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नेशियम जैसे रसायन पाए जाते है।

परिचय

बिल्व वृक्ष पन्द्रह से तीस फुट ऊँचा और पत्तियाँ तीन और कभी-कभी पाँच पत्र युक्त होती हैं। तीखी स्वाद वाली इन पत्तियों को मसलने पर विशिष्ट गंध निकलती है। गर्मियों में पत्ते गिरने पर मई में पुष्प लगते हैं, जिनमें अगले वर्ष मार्च-मई तक फल तैयार हो जाते हैं। इसका कड़ा और चिकना फल कवच कच्ची अवस्था में हरे रंग और पकने पर सुनहरे पीले रंग का हो जाता है। कवच तोड़ने पर पीले रंग का सुगन्धित मीठा गूदा निकलता है, जो खाने और शर्बत बनाने के काम आता है। 'जंगली बेल' के वृक्ष में काँटे अधिक और फल छोटा होता है।

प्राप्ति स्थान

बेल के वृक्ष पूरे भारत में पाये जाते हैं। विशेष रूप से हिमालय की तराई, सूखे पहाड़ी क्षेत्रों में चार हज़ार फीट की ऊँचाई तक ये पाये जाते हैं। मध्य व दक्षिण भारत में बेल वृक्ष जंगल के रूप में फैले हुए हैं और बड़ी संख्या में उगते हैं। इसके पेड़ प्राकृतिक रूप से भारत के अलावा दक्षिणी नेपाल, श्रीलंका, म्यांमार, पाकिस्तान, बांग्लादेश, वियतनाम, लाओस, कंबोडिया एवं थाईलैंड में उगते हैं। इसके अतिरिक्त इसकी खेती पूरे भारत के साथ श्रीलंका, उत्तरी मलय प्रायद्वीप, जावा एवं फिलीपींस तथा फीजी द्वीपसमूह में भी की जाती है।

धार्मिक महत्त्व

हिन्दू धर्म में बिल्व वृक्ष को भगवान शिव का रूप माना जाता है। मान्यता है कि इसके मूल में महादेव का वास है। इसीलिए इस वृक्ष की पूजा का बहुत महत्त्व है। धर्मग्रंथों में भी इसका उल्लेख मिलता है। भगवान शिव को बिल्व और बिल्व के पत्ते अत्यधिक प्रिय हैं। नियमित बेलपत्र अर्पित करके भगवान शिव की पूजा करने वाला भगवान शिव का प्रिय होता है। ऐसा व्यक्ति अपनी जन्मपत्री में चाहे कितने भी अशुभ योग लेकर आया हो, तब भी उससे प्रभावित नहीं होता। 'शिवपुराण' में बेल के पेड़ को साक्षात शिव का स्वरूप कहा गया है। महर्षि व्यास के पुत्र सूतजी ने ऋषि-मुनियों को समझाते हुए कहा है कि- "जितने भी तीर्थ हैं, उन सबमें स्नान करने का जो फल है, वह बेल के वृक्ष के नीचे स्नान करने मात्र से प्राप्त हो जाता है।" गंध, पुष्प, धूप, दीप एवं नैवेद्य सहित जो व्यक्ति बिल्व के पेड़ की पूजा करता है, उसे इस लोक में संतान एवं भौतिक सुख मिलता है। ऐसा व्यक्ति मृत्यु के पश्चात् शिवलोक में स्थान प्राप्त करने योग्य बन जाता है। बेल के पेड़ की पूजा करने के बाद जो व्यक्ति एक भी शिव भक्त को आदर पूर्वक बेल की छांव में भोजन करवाता है, वह कोटि गुणा पुण्य प्राप्त कर लेता है। शिव भक्त को खीर एवं घी से बना भोजन करवाने वाले व्यक्ति पर महादेव की विशिष्ट कृपा होती है। ऐसा व्यक्ति कभी ग़रीब नहीं होता है। शाम के समय बेल की जड़ के चारों ओर दीपक जलाकर भगवान शिव का ध्यान और पूजन करने वाला व्यक्ति कई जन्मों के पाप कर्मों के प्रभाव से मुक्त हो जाता है।

महिमा

भगवान शिव की पूजा में बिल्व पत्र यानी बेलपत्र का विशेष महत्व है। महादेव एक बेलपत्र अर्पण करने से भी प्रसन्न हो जाते है, इसलिए तो उन्हें 'आशुतोष' भी कहा जाता है। सामान्य तौर पर बेलपत्र में एक साथ तीन पत्तियाँ जुड़ी रहती हैं, जिसे ब्रह्मा, विष्णु और महेश का प्रतीक माना जाता है। वैसे तो बेलपत्र की महिमा का वर्णन कई पुराणों में मिलता है, लेकिन 'शिवपुराण' में इसकी महिमा विस्तृत रूप में बतायी गयी है। शिवपुराण

में कहा गया है कि बेलपत्र भगवान शिव का प्रतीक है। भगवान स्वयं इसकी महिमा स्वीकारते हैं। मान्यता है कि बेल वृक्ष की जड़ के पास शिवलिंग रखकर जो भक्त भगवान शिव की आराधना करते हैं, वे हमेशा सुखी रहते हैं। बेल वृक्ष की जड़ के निकट शिवलिंग पर जल अर्पित करने से उस व्यक्ति के परिवार पर कोई संकट नहीं आता और वह सपरिवार खुश और संतुष्ट रहता है। कहते हैं कि बेल वृक्ष के नीचे भगवान भोलेनाथ को खीर का भोग लगाने से परिवार में धन की कमी नहीं होती है और वह व्यक्ति कभी निर्धन नहीं होता है। बेल वृक्ष की उत्पत्ति के संबंध में 'स्कंदपुराण' में कहा गया है कि एक बार देवी पार्वती ने अपनी ललाट से पसीना पोछकर फेंका, जिसकी कुछ बूंदें मंदार पर्वत पर गिरीं, जिससे बेल वृक्ष उत्पन्न हुआ। इस वृक्ष की जड़ों में गिरिजा, तना में महेश्वरी, शाखाओं में दक्षयायनी, पत्तियों में पार्वती, फूलों में गौरी और फलों में कात्यायनी वास करती हैं। कहा जाता है कि बेल वृक्ष के कांटों में भी कई शक्तियाँ समाहित हैं। यह माना जाता है कि देवी महालक्ष्मी का भी बेल वृक्ष में वास है। जो व्यक्ति शिव-पार्वती की पूजा बेलपत्र अर्पित कर करते हैं, उन्हें महादेव और देवी पार्वती दोनों का आशीर्वाद मिलता है।

पौराणिक कथा

भगवान शिव को प्रसन्न करने का सबसे सरल तरीका उन्हें 'बेलपत्र' अर्पित करना है। बेलपत्र के पीछे भी एक पौराणिक कथा का महत्त्व है। इस कथा के अनुसार- "भील नाम का एक डाकू था। यह डाकू अपने परिवार का पालन-पोषण करने के लिए लोगों को लूटता था। एक बार सावन माह में यह डाकू राहगीरों को लूटने के उद्देश्य से जंगल में गया और एक वृक्ष पर चढ़कर बैठ गया। एक दिन-रात पूरा बीत जाने पर भी उसे कोई शिकार नहीं मिला। जिस पेड़ पर वह डाकू छिपा था, वह बेल का पेड़ था। रात-दिन पूरा बीतने पर

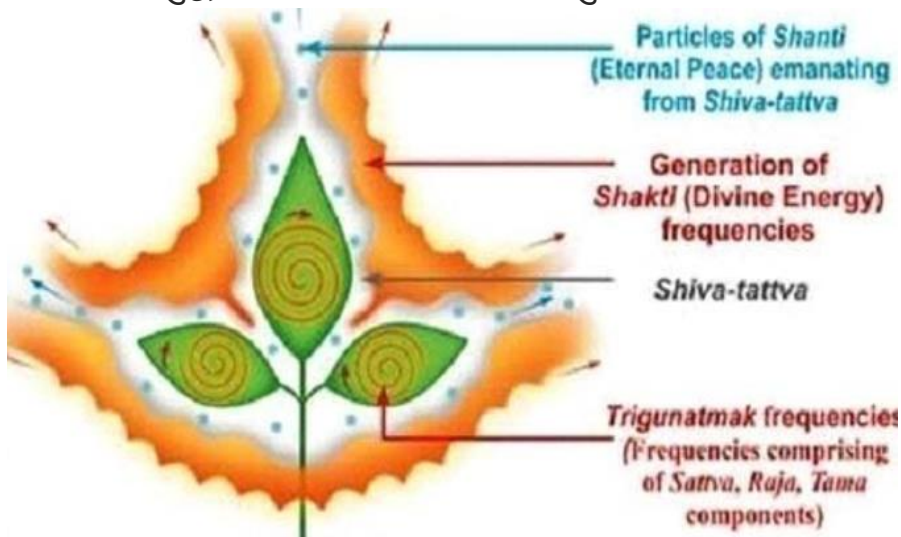
वह परेशान होकर बेल के पत्ते तोड़कर नीचे फेंकने लगा। उसी पेड़ के नीचे एक शिवलिंग स्थापित था। जो पत्ते वह डाकू तोडकर नीचे फेंख रहा था, वह अनजाने में शिवलिंग पर ही गिर रहे थे। लगातार बेल के पत्ते शिवलिंग पर गिरने से भगवान शिव प्रसन्न हुए और अचानक डाकू के सामने प्रकट हो गए और डाकू को वरदान माँगने को कहा। उस दिन से बिल्व-पत्र का महत्त्व और बढ़ गया।

बेलपत्र से महादेव की पूजा का रहस्य

भगवान शिव को औढ़र दानी कहते हैं। शिव का यह नाम इसलिए है, क्योंकि जब देने पर आते हैं तो भक्त जो भी मांग ले, बिना हिचक दे देते हैं। इसलिए सकाम भावना से पूजा-पाठ करने वाले लोगों को भगवान शिव अति प्रिय हैं। भगवान विष्णु को प्रसन्न करने के लिए कठिन तपस्या और भोग सामग्री की भी ज़रूरत होती है, जबकि शिव जी थोड़ी सी भक्ति और बेलपत्र एवं जल से भी खुश हो जाते हैं। यही कारण है कि भक्तगण जल और बेलपत्र से शिवलिंग की पूजा करते हैं।

समुद्र मंथन के समय जब हलाहल नाम का विष निकलने लगा, तब विष के प्रभाव से सभी देवता एवं जीव-जंतु व्याकुल होने लगे। ऐसे समय में भगवान शिव ने विष को अपनी अंजुली में लेकर पी लिया। विष के प्रभाव से स्वयं को बचाने के लिए शिव जी ने इसे अपनी कंठ में रख लिया, इससे शिव जी का कंठ नीला पड़ गया और शिव जी 'नीलकंठ' कहलाने लगे। लेकिन विष के प्रभाव से शिव का मस्तिष्क गर्म हो गया। ऐसे समय में देवताओं ने शिव के मस्तिष्क पर जल उड़लेना शुरू किया, जिससे मस्तिष्क की गर्मी कम हुई। बेल के पत्तों की तासीर भी ठंढ़ी होती है।

महत्त्वपूर्ण तथ्य

- ✓ जो व्यक्ति दो अथवा तीन बेलपत्र भी शुद्धतापूर्वक भगवन शिव पर चढ़ाता है, उसे निःसंदेह भवसागर से मुक्ति प्राप्ति होती है।
- ✓ यदि कोई व्यक्ति अखंडित (बिना कटा हुआ) बेलपत्र भगवान शिव पर चढ़ाता है, तो वह निर्विवाद रूप से अंत में शिवलोक को प्राप्त होता है।
- ✓ बिल्व वृक्ष के दर्शन, स्पर्शन व प्रणाम करने से ही रात-दिन के सम्पूर्ण पाप दूर हो जाया करते हैं।
- ✓ चतुर्थी, अमावस्या, अष्टमी, नवमी, चौदस, संक्रांति, और सोमवार के दिन बिल्वपत्र तोड़ना निषिद्ध है।
- ✓ भगवान शिव को बिल्वपत्र सदैव उल्टा अर्पित करना चाहिए, अर्थात् पत्ते का चिकना भाग शिवलिंग के ऊपर रहना चाहिए।
- ✓ बिल्वपत्र में चक्र एवं वज्र नहीं होना चाहिये। कीड़ों द्वारा बनाये हुए सफ़ेद चिन्ह को चक्र कहते हैं और बिल्वपत्र के डंठल के मोटे भाग को वज्र कहते हैं।
- ✓ बिल्वपत्र तीन से ग्यारह दलों तक के प्राप्त होतें हैं। ये जितने अधिक पत्रों के हों, उतना ही उत्तम होता है।
- ✓ शिव जी को अर्पित किये जाने वाले बिल्वपत्र कटे-फटे एवं कीड़े के खाए नहीं होने चाहिए।
- ✓ यदि किसी को बिल्वपत्र मिलने की मुश्किल हो तो उसके स्थान पर चांदी का बिल्वपत्र चढ़ाया जा सकता है, जिसे नित्य शुद्ध जल से धोकर शिवलिंग पर पुनः स्थापित किया जा सकता है।

भगवान शिव को बिल्व पत्र क्यों चढ़ाए जाते हैं?

शिव से पूछते हैं "इस दुनिया में आपको कौन सी पसंदीदा चीज़ प्राप्त करना पसंद है?" शिव ने उत्तर देते हुए कहा कि जो लोग भक्ति और बिल्व पत्र (बेल पत्र) से मेरी पूजा करते हैं। यहां तक कि पार्वती ने शिव से पूछा कि उन्हें बिल्व पत्र इतना प्रिय क्यों है, इसके लिए उन्होंने कहा कि यह ऋग्वेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद का प्रतिनिधित्व है

आयुर्वेद के अनुसार, बिल्व पत्र (बेल पत्र) कई औषधीय और स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर होते हैं। पत्तियां प्रकृति में जीवाणुरोधी, एंटीफंगल होती हैं। ट्राइफोलिएट फॉर्म 3 योजक या 'गुण' को इंगित करता है,

स्कंद पुराण जैसे ऐतिहासिक ग्रंथों के अनुसार, बेल का पेड़ देवी पार्वती के पसीने की बूंदों से उत्पन्न हुआ था, जो मंदराचल पर्वत पर गिरे थे। ऐसा कहा जाता है कि वह अपने सभी रूपों में उन में रह रही है; अंदर से पत्तियों, फूलों, फलों और जड़ों के साथ। इसी वजह से भगवान शिव को बिल्व वृक्ष और इसकी पत्तियां बेहद प्रिय हैं।

त्रिपर्णीय रूप भगवान के त्रिशूल की 3 तीलियों के अलावा शिव की 3 आँखों को दर्शाता है। चूँकि इनका प्रभाव ठंडा होता है, इसलिए इस गर्म स्वभाव वाले देवता को प्रसन्न करने के लिए इन्हें शिवलिंग पर चढ़ाया जाता है। जो लोग भक्तिपूर्वक शिव और पार्वती की पूजा करते हैं, पत्तों का उपयोग करते हैं, वे धार्मिक शक्तियों से संपन्न हो सकते हैं।(बेल पत्र) भगवान शिव की तीन आंखों का प्रतीक है , भगवान शिव को बिल्व की पत्तियां चढ़ाना उनकी तीन आंखों की स्तुति करने के समान है।

- ✓ भगवान को अर्पित करने के लिए प्रत्येक पत्ते को अलग-अलग न तोड़ें। बिल्व पत्र चढ़ाने से पहले आपको जल चढ़ाना होगा (जला अभिषेक)
- ✓ शिवलिंग शिव(शंकर) भगवान का प्रतीक है। उनके निश्छल ज्ञान और तेज़ का यह प्रतिनिधित्व करता है। 'शिव' का अर्थ है - 'कल्याणकारी'। 'लिंग' का अर्थ है - 'सृजन'। शंकर के शिवलिंग की जल, दूध, बेलपत्र से पूजा की जाती है। सर्जनहार के रूप में उत्पादक शक्ति के चिह्न के रूप में लिंग की पूजा होती है।
- ✓ स्कंद पुराण में लिंग का अर्थ लय लगाया गया है। लय (प्रलय) के समय अग्नि में सब भस्म हो कर शिवलिंग में समा जाता है और सृष्टि के आदि में लिंग से सब प्रकट होता है। लिंग के मूल में ब्रह्मा, मध्य में विष्णु और ऊपर प्रणवाख्य महादेव स्थित हैं।
- ✓ वेदी महादेवी और लिंग महादेव हैं। अकेले लिंग की पूजा से सभी की पूजा हो जाती है। पहले के समय में अनेक देशों में शिवलिंग की उपासना प्रचलित थी। जल का अर्थ है प्राण। शिवलिंग पर जल चढ़ाने का अर्थ है योगिराज (परम तत्व) में प्राण विसर्जन करना। स्फटिक लिंग सर्वकामप्रद है। पारद (पारा) लिंग से धन, ज्ञान, ऐश्वर्य और सिद्धि प्राप्त करता है।
- ✓ आदिकाल में ब्रह्मा ने सबसे पहले महादेव जी से संपूर्ण भूतों की सृष्टि करने के लिए कहा। स्वीकृति देकर शिव भूतगणों के नाना दोषों को देख जल में मग्न हो गये तथा चिरकाल तक तप करते रहे। ब्रह्मा ने बहुत प्रतीक्षा के उपरांत भी उन्हें जल में ही पाया तथा सृष्टि का विकास नहीं देखा तो मानसिक बल से दूसरे भूतस्त्रष्टा को उत्पन्न किया। उस विराट पुरुष ने कहा- 'यदि मुझसे ज्येष्ठ कोई नहीं हो तो मैं सृष्टि का निर्माण करूंगा।' ब्रह्मा ने यह बताकर कि उस 'विराट पुरुष' से ज्येष्ठ मात्र शिव हैं, वे जल में ही डूबे रहते हैं, अत: उससे सृष्टि उत्पन्न करने का आग्रह किया है। उसने चार प्रकार के प्राणियों का विस्तार किया। सृष्टि होते ही प्रजा भूख से पीड़ित हो प्रजापति को ही खाने की इच्छा से दौड़ी। तब आत्मरक्षा के निमित्त प्रजापति ने ब्रह्मा से प्रजा की आजीविका निर्माण का आग्रह किया। ब्रह्मा ने अन्न, औषधि, हिंसक पशु के लिए दुर्बल जंगल-प्राणियों आदि के आहार की व्यवस्था की। उत्तरोत्तर प्राणी समाज का विस्तार होता गया। शिव तपस्या समाप्त कर जल से निकले तो विविध प्राणियों को निर्मित देख क्रुद्ध हो उठे तथा उन्होंने अपना लिंग काटकर फेंक दिया जो कि भूमि पर जैसा पड़ा था, वैसा ही प्रतिष्ठित हो गया। ब्रह्मा ने पूछा-'इतना समय जल में रहकर आपने क्या किया, और लिंग उत्पन्न कर इस प्रकार क्यों फेंक दिया?' शिव ने कहा-'पितामह, मैंने जल में तपस्या से अन्न तथा औषधियां प्राप्त की हैं। इस लिंग की जब कोई आवश्यकता नहीं रही, जबकि प्रजाओं का निर्माण हो चुका है।' ब्रह्मा उनके क्रोध को शांत नहीं कर पाये। सत युग बीत जाने पर देवताओं ने भगवान का भजन करने के लिए यज्ञ की सृष्टि की। यज्ञ के लिए साधनों, हव्यों, द्रव्यों की कल्पना की। वे लोग रुद्र के वास्तविक रूप से परिचित नहीं थे, अत: उन्होंने शिव के भाग की कल्पना नहीं की।

'शिव पुराण'

'शिव पुराण' का सम्बन्ध शैव मत से है। इस पुराण में प्रमुख रूप से शिव-भक्ति और शिव-महिमा के विषय में विशेष रूप से बताया गया है। प्राय: सभी पुराणों में शिव को त्याग, तपस्या, वात्सल्य तथा करुणा की मूर्ति बताया गया है। कहा गया है कि शिव सहज ही प्रसन्न हो जाने वाले एवं मनोवांछित फल देने वाले हैं। 'शिव पुराण' में शिव के जीवन चरित्र पर प्रकाश डालते हुए उनके रहन-सहन, विवाह और उनके पुत्रों की उत्पत्ति के विषय में विशेष रूप से बताया गया है।

भगवान शिव सदैव लोकोपकारी और हितकारी हैं। त्रिदेवों में इन्हें संहार का देवता भी माना गया है। अन्य देवताओं की पूजा-अर्चना की तुलना में शिवोपासना को अत्यन्त सरल माना गया है। अन्य देवताओं की भांति को सुगंधित पुष्पमालाओं और मीठे पकवानों की आवश्यकता नहीं पड़ती । शिव तो स्वच्छ जल, बिल्व पत्र, कंटीले और न खाए जाने वाले पौधों के फल यथा-धूतरा आदि से ही प्रसन्न हो जाते हैं। शिव को मनोरम वेशभूषा और अलंकारों की आवश्यकता भी नहीं है। वे तो औघड़ बाबा हैं। जटाधारी, गले में लिपटे नाग और रुद्राक्ष की मालाएं, शरीर पर बाघम्बर, चिता की भस्म लगाए एवं हाथ में त्रिशूल पकड़े हुए वे सारे विश्व को अपनी पद्चाप तथा डमरू की कर्णभेदी ध्वनि से नचाते रहते हैं। इसीलिए उन्हें नटराज की संज्ञा भी दी गई है। उनकी वेशभूषा से 'जीवन' और 'मृत्यु' का बोध होता है। शीश पर गंगा और चन्द्र –जीवन एवं कला के द्योतम हैं। शरीर पर चिता की भस्म मृत्यु की प्रतीक है। यह जीवन गंगा की धारा की भांति चलते हुए अन्त में मृत्यु सागर में लीन हो जाता है।

रामायण

'रामचरितमानस' में तुलसीदास ने जिन्हें 'अशिव वेषधारी' और 'नाना वाहन नाना भेष' वाले गणों का अधिपति कहा है, वे शिव जन-सुलभ तथा आडम्बर विहीन वेष को ही धारण करने वाले हैं। वे 'नीलकंठ' कहलाते हैं। क्योंकि समुद्र मंथन के समय जब देवगण एवं असुरगण अद्भुत और बहुमूल्य रत्नों को हस्तगत करने के लिए मरे जा रहे थे, तब कालकूट विष के बाहर निकलने से सभी पीछे हट गए। उसे ग्रहण करने के लिए कोई तैयार नहीं हुआ। तब शिव ने ही उस महाविनाशक विष को अपने कंठ में धारण कर लिया। तभी से शिव नीलकंठ कहलाए। क्योंकि विष के प्रभाव से उनका कंठ नीला पड़ गया था।

ऐसे परोपकारी और अपरिग्रही शिव का चरित्र वर्णित करने के लिए ही इस पुराण की रचना की गई है। यह पुराण पूर्णत: भक्ति ग्रन्थ है। पुराणों के मान्य पांच विषयों का 'शिव पुराण' में अभाव है। इस पुराण में कलियुग के पापकर्म से ग्रसित व्यक्ति को 'मुक्ति' के लिए शिव-भक्ति का मार्ग सुझाया गया है।

मनुष्य को निष्काम भाव से अपने समस्त कर्म शिव को अर्पित कर देने चाहिए। वेदों और उपनिषदों में 'प्रणव - ॐ' के जप को मुक्ति का आधार बताया गया है। प्रणव के अतिरिक्त 'गायत्री मन्त्र' के जप को भी शान्ति और मोक्षकारक कहा गया है। परन्तु इस पुराण में आठ संहिताओं का उल्लेख प्राप्त होता है, जो मोक्ष कारक हैं। ये संहिताएं हैं- विद्येश्वर संहिता, रुद्र संहिता, शतरुद्र संहिता, कोटिरुद्र संहिता, उमा संहिता, कैलास संहिता, वायु संहिता (पूर्व भाग) और वायु संहिता (उत्तर भाग)।

शिव कथा सुनने वालों को उपवास आदि न करने के लिए कहा गया है। क्योंकि भूखे पेट कथा में मन नहीं लगता। साथ ही गरिष्ठ भोजन, बासी भोजन, वायु विकार उत्पन्न करने वाली दालें, बैंगन, मूली, प्याज, लहसुन, गाजर तथा मांस-मदिरा का सेवन वर्जित बताया गया है।

विद्येश्वर संहिता

इस संहिता में शिवरात्रि व्रत, पंचकृत्य, ओंकार का महत्त्व, शिवलिंग की पूजा और दान के महत्त्व पर प्रकाश डाला गया है। शिव की भस्म और रुद्राक्ष का महत्त्व भी बताया गया है। रुद्राक्ष जितना छोटा होता है, उतना ही अधिक फलदायक होता है। खंडित रुद्राक्ष, कीड़ों द्वारा खाया हुआ रुद्राक्ष या गोलाई रहित रुद्राक्ष कभी धारण नहीं करना चाहिए। सर्वोत्तम रुद्राक्ष वह है जिसमें स्वयं ही छेद होता है। सभी वर्ण के मनुष्यों को प्रात:काल की भोर वेला में उठकर सूर्य की ओर मुख करके शिव का ध्यान करना चाहिए। अर्जित धन के तीन भाग करके एक भाग धन वृद्धि में, एक भाग उपभोग में और एक भाग धर्म-कर्म में व्यय करना चाहिए। इसके अलावा क्रोध कभी नहीं करना चाहिए और न ही क्रोध उत्पन्न करने वाले वचन बोलने चाहिए।

रुद्र संहिता

रुद्र संहिता में शिव का जीवन-चरित्र वर्णित है। इसमें नारद मोह की कथा, सती का दक्ष-यज्ञ में देह त्याग, पार्वती विवाह, मदन दहन, कार्तिकेय और गणेश पुत्रों का जन्म, पृथ्वी परिक्रमा की कथा, शंखचूड़ से युद्ध और उसके संहार आदि की कथा का विस्तार से उल्लेख है। शिव पूजा के प्रसंग में कहा गया है कि दूध, दही, मधु, घृत और गन्ने के रस (पंचामृत) से स्नान कराके चम्पक, पाटल, कनेर, मल्लिका तथा कमल के पुष्प चढ़ाएं। फिर धूप, दीप, नैवेद्य और ताम्बूल अर्पित करें। इससे शिवजी प्रसन्न हो जाते हैं।

इसी संहिता में 'सृष्टि खण्ड' के अन्तर्गत जगत् का आदि कारण शिव को माना गया हैं शिव से ही आद्या शक्ति 'माया' का आविर्भाव होता हैं फिर शिव से ही 'ब्रह्मा' और 'विष्णु' की उत्पत्ति बताई गई है।

शतरुद्र संहिता

इस संहिता में शिव के अन्य चरित्रों-हनुमान, श्वेत मुख और ऋषभदेव का वर्णन है। उन्हें शिव का अवतार कहा गया है। शिव की आठ मूर्तियां भी बताई गई हैं। इन आठ मूर्तियों से भूमि, जल, अग्नि, पवन, अन्तरिक्ष, क्षेत्रज, सूर्य और चन्द्र अधिष्ठित हैं। इस संहिता में शिव के लोकप्रसिद्ध 'अर्द्धनारीश्वर' रूप धारण करने की कथा बताई गई है। यह स्वरूप सृष्टि-विकास में 'मैथुनी क्रिया' के योगदान के लिए धरा गया था। 'शिवपुराण' की 'शतरुद्र संहिता' के द्वितीय अध्याय में भगवान शिव को अष्टमूर्ति कहकर उनके आठ रूपों शर्व, भव, रुद्र, उग्र, भीम, पशुपति, ईशान, महादेव का उल्लेख है। शिव की इन अष्ट मूर्तियों द्वारा पांच महाभूत तत्व, ईशान (सूर्य), महादेव (चंद्र), क्षेत्रज्ञ (जीव) अधिष्ठित हैं। चराचर विश्व को धारण करना (भव), जगत के बाहर भीतर वर्तमान रह स्पन्दित होना (उग्र), आकाशात्मक रूप (भीम), समस्त क्षेत्रों के जीवों का पापनाशक (पशुपति), जगत का प्रकाशक सूर्य (ईशान), धुलोक में भ्रमण कर सबको आह्लाद देना (महादेव) रूप है।

कोटिरुद्र संहिता

कोटिरुद्र संहिता में शिव के बारह ज्योतिर्लिंगों का वर्णन है। ये ज्योतिर्लिंगों क्रमश: सौराष्ट्र में सोमनाथ, श्रीशैल में मल्लिकार्जुन, उज्जयिनी में महाकालेश्वर, ओंकार में अम्लेश्वर, हिमालय में केदारनाथ, डाकिनी में भीमेश्वर, काशी में विश्वनाथ, गोमती तट पर त्र्यम्बकेश्वर, चिताभूमि में वैद्यनाथ, सेतुबंध में रामेश्वर, दारूक वन में नागेश्वर और शिवालय में घुश्मेश्वर हैं। इसी संहिता में विष्णु द्वारा शिव के सहस्त्र नामों का वर्णन भी है। साथ ही शिवरात्रि व्रत के माहात्म्य के संदर्भ में व्याघ्र और सत्यवादी मृग परिवार की कथा भी है। भगवान 'केदारेश्वर ज्योतिर्लिंग' के दर्शन के बाद बद्रीनाथ में भगवान नर-नारायण का दर्शन करने से मनुष्य के सारे पाप नष्ट हो जाते हैं और उसे जीवन-मुक्ति भी प्राप्त हो जाती है। इसी आशय की महिमा को 'शिवपुराण' के 'कोटिरुद्र संहिता' में भी व्यक्त किया गया है-

तस्यैव रूपं दृष्ट्वा च सर्वपापै: प्रमुच्यते।
जीवन्मक्तो भवेत् सोऽपि यो गतो बदरीबने।।
दृष्ट्वा रूपं नरस्यैव तथा नारायणस्य च।
केदारेश्वरनाम्नश्च मुक्तिभागी न संशय:।।

उमा संहिता

इस संहिता में भगवान शिव के लिए तप, दान और ज्ञान का महत्त्व समझाया गया है। यदि निष्काम कर्म से तप किया जाए तो उसकी महिमा स्वयं ही प्रकट हो जाती है। अज्ञान के नाश से ही सिद्धि प्राप्त होती है। 'शिवपुराण' का अध्ययन करने से अज्ञान नष्ट हो जाता है। इस संहिता में विभिन्न प्रकार के पापों का उल्लेख करते हुए बताया गया है कि कौन-से पाप करने से कौन-सा नरक प्राप्त होता है। पाप हो जाने पर प्रायश्चित्त के उपाय आदि भी इसमें बताए गए हैं। 'उमा संहिता' में देवी पार्वती के अद्भुत चरित्र तथा उनसे संबंधित लीलाओं का उल्लेख किया गया है। चूंकि पार्वती भगवान शिव के आधे भाग से प्रकट हुई हैं और भगवान शिव का

आंशिक स्वरूप हैं, इसीलिए इस संहिता में उमा महिमा का वर्णन कर अप्रत्यक्ष रूप से भगवान शिव के ही अर्द्धनारीश्वर स्वरूप का माहात्म्य प्रस्तुत किया गया है।

अर्द्धनारीश्वर

- इस मूर्ति में आधा शरीर पुरुष अर्थात् 'रुद्र' (शिव) का है और आधा स्त्री अर्थात् 'उमा' (सती, पार्वती) का है।
- दोनों अर्द्ध शरीर एक ही देह में सम्मिलित हैं।
- उनके नाम 'गौरीशंकर', 'उमामहेश्वर' और 'पार्वती परमेश्वर' हैं।
- दोनों के मध्य काम संयोजक भाव है।
- भगवान शिव ने यह रूप अपनी मर्जी से धारण किया था। वे इस रूप के जरिए लोगों को संदेश देना चाहते थे कि स्त्री और पुरुष समान हैं।
- शिव का यह अवतार स्त्री और पुरुष की समानता को दर्शाता है। समाज, परिवार और जीवन में जितना महत्व पुरुष का है उतना ही स्त्री का भी है।
- नर (पुरुष) और नारी (प्रकृति) के बीच का संबंध अन्योन्याश्रित है। पुरुष के बिना प्रकृति अनाथ है, प्रकृति के बिना पुरुष क्रिया रहित है। सूक्ष्म दृष्टि से देखें तो स्त्री में पुरुष भाव और पुरुष में स्त्री भाव रहता है और वह आवश्यक भी है।
- ब्रह्मा की प्रार्थना से स्त्रीपुरुषात्मक मिथुन सृष्टि का निर्माण करने के लिए दोनों विभक्त हुए।
- शिव जब शक्तियुक्त होता है, तो वह समर्थ होता है। शक्ति के अभाव में शिव 'शव' के समान है।
- अर्द्धनारीश्वर की कल्पना भारत की अति विकसित बुद्धि का परिणाम है।
- भारतीय कला का यह प्रतीक स्त्री - पुरुष के अद्वैत का सूचक है।

कैलास संहिता

कैलास संहिता में ओंकार के महत्त्व का वर्णन है। इसके अलावा योग का विस्तार से उल्लेख है। इसमें विधिपूर्वक शिवोपासना, नान्दी श्राद्ध और ब्रह्मयज्ञादि की विवेचना भी की गई है। गायत्री जप का महत्त्व तथा वेदों के बाईस महावाक्यों के अर्थ भी समझाए गए हैं।

वायु संहिता

इस संहिता के पूर्व और उत्तर भाग में पाशुपत विज्ञान, मोक्ष के लिए शिव ज्ञान की प्रधानता, हवन, योग और शिव-ध्यान का महत्त्व समझाया गया है। शिव ही चराचर जगत् के एकमात्र देवता हैं। शिव के 'निर्गुण' और 'सगुण' रूप का विवेचन करते हुए कहा गया है कि शिव एक ही हैं, जो समस्त प्राणियों पर दया करते हैं। इस कार्य के लिए ही वे सगुण रूप धारण करते हैं। जिस प्रकार 'अग्नि तत्त्व' और 'जल तत्त्व' को किसी रूप विशेष में रखकर लाया जाता है, उसी प्रकार शिव अपना कल्याणकारी स्वरूप साकार मूर्ति के रूप में प्रकट करके पीड़ित व्यक्ति के सम्मुख आते हैं शिव की महिमा का गान ही इस पुराण का प्रतिपाद्य विषय है।

- **महाशिवरात्रि** अथवा **शिवरात्रि** हिन्दुओं का एक प्रमुख त्योहार है। इसे **शिव चौदस** या **शिव चतुर्दशी** भी कहा जाता है। फाल्गुन मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को शिवरात्रि पर्व मनाया जाता है। महाशिवरात्रि पर रुद्राभिषेक का बहुत महत्त्व माना गया है और इस पर्व पर रुद्राभिषेक करने से सभी रोग और दोष समाप्त हो जाते हैं। शिवरात्रि हर महीने में आती है परंतु फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी को ही महाशिवरात्रि कहा गया है। ज्योतिषीय गणना के अनुसार सूर्य देव भी इस समय तक उत्तरायण में आ चुके होते हैं तथा ऋतु परिवर्तन का यह समय अत्यन्त शुभ कहा गया है।

शिवरात्रि वह रात्रि है जिसका शिवतत्त्व से घनिष्ठ संबंध है। भगवान शिव की अतिप्रिय रात्रि को शिव रात्रि कहा जाता है। शिव पुराण के ईशान संहिता में बताया गया है कि फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी की रात्रि में आदिदेव भगवान शिव करोड़ों सूर्यों के समान प्रभाव वाले लिंग रूप में प्रकट हुए

फाल्गुनकृष्णचतुर्दश्यामादिदेवो महानिशि।
शिवलिंगतयोद्भूत: कोटिसूर्यसमप्रभ:॥

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी तिथि में चन्द्रमा सूर्य के समीप होता है। अत: इसी समय जीवन रूपी चन्द्रमा का शिवरूपी सूर्य के साथ योग मिलन होता है। अत: इस चतुर्दशी को शिवपूजा करने से जीव को अभीष्ट फल की प्राप्ति होती है। यही शिवरात्रि का महत्त्व है। महाशिवरात्रि का पर्व परमात्मा शिव के दिव्य अवतरण का मंगल सूचक पर्व है। उनके निराकार से साकार रूप में अवतरण की रात्रि ही महाशिवरात्रि कहलाती है। हमें काम, क्रोध, लोभ, मोह, मत्सर आदि विकारों से मुक्त करके परमसुख, शान्ति एवं ऐश्वर्य प्रदान करते हैं।

गरुड़ पुराण में कथा

गरुड़ पुराण में इसकी गाथा है- आबू पर्वत पर निषादों का राजा सुन्दर सेनक था, जो एक दिन अपने कुत्ते के साथ शिकार खेलने गया। वह कोई पशु मार न सका और भूख-प्यास से व्याकुल वह गहन वन में तालाब के किनारे रात्रि भर जागता रहा। एक बिल्ब (बेल) के पेड़ के नीचे शिवलिंग था, अपने शरीर को आराम देने के लिए उसने अनजाने में शिवलिंग पर गिरी बिल्व पत्तियाँ नीचे उतार लीं। अपने पैरों की धूल को स्वच्छ करने के लिए उसने तालाब से जल लेकर छिड़का और ऐसा करने से जल की बूँदें शिवलिंग पर गिरीं, उसका एक तीर भी उसके हाथ से शिवलिंग पर गिरा और उसे उठाने में उसे शिवलिंग के समक्ष झुकना पड़ा। इस प्रकार उसने अनजाने में ही शिवलिंग को नहलाया, छुआ और उसकी पूजा की और रात्रि भर जागता रहा। दूसरे दिन वह अपने घर लौट आया और पत्नी द्वारा दिया गया भोजन किया। आगे चलकर जब वह मरा और यमदूतों ने उसे पकड़ा तो शिव के सेवकों ने उनसे युद्ध किया और उसे उनसे छीन लिया। वह पापरहित हो गया और कुत्ते के साथ शिव का सेवक बना। इस प्रकार उसने अज्ञान में ही पुण्यफल प्राप्त किया। यदि इस प्रकार कोई भी व्यक्ति ज्ञान में करे तो वह अक्षय पुण्यफल प्राप्त करता है।

अग्नि पुराण, स्कन्द पुराण में कथा

- स्कन्द पुराण में जो कथा आयी है, वह लम्बी है- चण्ड नामक एक दुष्ट किरात था। वह जाल में मछलियाँ पकड़ता था और बहुत से पशुओं और पक्षियों को मारता था। उसकी पत्नी भी बड़ी निर्मम थी। इस प्रकार बहुत से वर्ष बीत गए। एक दिन वह पात्र में जल लेकर एक बिल्व पेड़ पर चढ़ गया और एक बनैले शूकर को मारने की इच्छा से रात्रि भर जागता रहा और नीचे बहुत सी पत्तियाँ फेंकता रहा। उसने पात्र के जल से अपना मुख धोया, जिससे नीचे के शिवलिंग पर जल गिर पड़ा। इस प्रकार उसने सभी विधियों से शिव की पूजा की, अर्थात् स्नापन किया (नहलाया), बेल की पत्तियाँ चढ़ायीं, रात्रि भर जागता रहा और उस दिन भूखा ही रहा। वह नीचे उतरा और एक तालाब के पास जाकर मछली पकड़ने लगा। वह उस रात्रि घर नहीं जा सका था, अत: उसकी पत्नी बिना अन्न-जल के पड़ी रही और चिन्ताग्रस्त हो उठी। प्रात:काल वह भोजन लेकर पहुँची, अपने पति को एक नदी के तट पर देख, भोजन को तट पर ही रख कर नदी को पार करने लगी। दोनों ने स्नान किया, किन्तु इसके पूर्व कि किरात भोजन के पास पहुँचे, एक कुत्ते ने भोजन चट कर लिया। पत्नी ने कुत्ते को मारना चाहा किन्तु पति ने ऐसा नहीं करने दिया, क्योंकि अब उसका हृदय पसीज चुका था। तब तक (अमावस्या का) मध्याह्न हो चुका था। शिव के दूत पति-पत्नी को लेने आ गए, क्योंकि किरात ने अनजाने में शिव की पूजा कर ली थी और दोनों ने चतुर्दशी पर उपवास किया था। दोनों शिवलोक को गए।
- पद्म पुराण में इसी प्रकार एक निषाद के विषय में उल्लेख हुआ है।

महाशिवरात्रि के महत्त्व से संबंधित तीन कथाएँ इस पर्व से जुड़ी हैं:-

प्रथम कथा

एक बार माँ पार्वती ने शिव से पूछा कि कौन-सा व्रत उनको सर्वोत्तम भक्ति व पुण्य प्रदान कर सकता है? तब शिव ने स्वयं इस शुभ दिन के विषय में बताया था कि फाल्गुन कृष्ण पक्ष के चतुर्दशी की रात्रि को जो उपवास करता है, वह मुझे प्रसन्न कर लेता है। मैं अभिषेक, वस्त्र, धूप, अर्ध्य तथा पुष्प आदि समर्पण से उतना प्रसन्न नहीं होता, जितना कि व्रत-उपवास से।

द्वितीय कथा

इसी दिन, भगवान विष्णु व ब्रह्मा के समक्ष सबसे पहले शिव का अत्यंत प्रकाशवान आकार प्रकट हुआ था। ईशान संहिता के अनुसार– ब्रह्मा व विष्णु को अपने अच्छे कर्मों का अभिमान हो गया। इससे दोनों में संघर्ष छिड़ गया। अपना माहात्म्य व श्रेष्ठता सिद्ध करने के लिए दोनों आमादा हो उठे। तब शिव ने हस्तक्षेप करने का निश्चय किया, चूंकि वे इन दोनों देवताओं को यह आभास व विश्वास दिलाना चाहते थे कि जीवन भौतिक आकार-प्रकार से कहीं अधिक है। शिव एक अग्नि स्तम्भ के रूप में प्रकट हुए। इस स्तम्भ का आदि या अंत दिखाई नहीं दे रहा था। विष्णु और ब्रह्मा ने इस स्तम्भ के ओर-छोर को जानने का निश्चय किया। विष्णु नीचे पाताल की ओर इसे जानने गए और ब्रह्मा अपने हंस वाहन पर बैठ ऊपर गए। वर्षों यात्रा के बाद भी वे इसका आरंभ या अंत न जान सके। वे वापस आए, अब तक उनका क्रोध भी शांत हो चुका था तथा उन्हें भौतिक आकार की सीमाओं का ज्ञान मिल गया था। जब उन्होंने अपने अहम् को समर्पित कर दिया, तब शिव प्रकट हुए तथा सभी विषय वस्तुओं को पुनर्स्थापित किया। शिव का यह प्राकट्य फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी की रात्रि को ही हुआ था। इसलिए इस रात्रि को महाशिवरात्रि कहते हैं।

तृतीय कथा

इसी दिन भगवान शिव और आदि शक्ति का विवाह हुआ था। भगवान शिव का ताण्डव और भगवती का लास्यनृत्य दोनों के समन्वय से ही सृष्टि में संतुलन बना हुआ है, अन्यथा ताण्डव नृत्य से सृष्टि खण्ड-खण्ड हो जाये। इसलिए यह महत्त्वपूर्ण दिन है।

- ### महान अनुष्ठानों का दिन

शिव की जीवन शैली के अनुरूप, यह दिन संयम से मनाया जाता है। घरों में यह त्योहार संतुलित व मर्यादित रूप में मनाया जाता है। कुछ मुख्य अनुष्ठान है- रुद्राभिषेक, रुद्र महायज्ञ, रुद्र अष्टाध्यायी का पाठ, हवन, पूजन तथा बहुत प्रकार की अर्पण-अर्चना करना। इन्हें फूलों व शिव के एक हज़ार नामों के उच्चारण के साथ किया जाता है। इस धार्मिक कृत्य को लक्षार्चना या कोटि अर्चना कहा गया है। इन अर्चनाओं को उनकी गिनती के अनुसार किया जाता है। जैसे –

1. लक्ष: लाख बार।
2. कोटि: एक करोड़ बार।

ये पूजाएं देर दोपहर तक तथा पुन: रात्रि तक चलती हैं। इस दिन उपवास किये जाते हैं .

शिवरात्रि मनाने की विधि

- रात्रि में उपवास करें। दिन में केवल फल और दूध पियें।
- भगवान शिव की विस्तृत पूजा करें, रुद्राभिषेक करें तथा शिव के मन्त्र करें।

देव-देव महादेव नीलकंठ नमोवस्तु ते।
कर्तुमिच्छाम्यहं देव शिवरात्रिव्रतं तब॥
तब प्रसादाद् देवेश निर्विघ्न भवेदिति।
कामाद्या: शत्रवो माँ वै पीडांकुर्वन्तु नैव हि॥

का यथा शक्ति पाठ करें और शिव महिमा से युक्त भजन गायें।

- ‘ॐ नम: शिवाय’ मन्त्र का उच्चारण जितनी बार हो सके, करें तथा मात्र शिवमूर्ति और भगवान शिव की लीलाओं का चिंतन करें।
- रात्रि में चारों पहरों की पूजा में अभिषेक जल में पहले पहर में दूध, दूसरे में दही, तीसरे में घी और चौथे में शहद को मुख्यत: शामिल करना चाहिए।
-

- ### शनि शिवपुत्र क्यों ?

- संस्कृत शब्द शनि का अर्थ जीवन या जल और अशनि का अर्थ आसमानी बिजली या आग है। शनि की पूजा के वैदिक मन्त्र में वास्तव में गैस, द्रव और ठोस रूप में जल की तीनों अवस्थाओं की अनुकूलता की ही प्रार्थना है। खुद मूल रूप में जल होने से शनि का मानवीकरण पुराणों में शिवपुत्र या शिवदास के रूप में किया गया है। इसीलिए कहा जाता है कि शिव और शनि दोनों ही खुश हों तो निहाल करें और नाराज़ हों तो बेहाल करते हैं। सूर्य जीवन का आधार, सृष्टि स्थिति का मूल, वर्षा का कारण होने से पुराणों में खुद शिव या विष्णु का रूप माना गया है। निर्देश है कि शिव या विष्णु की पूजा, सूर्य पूजा के

बिना अधूरी है। खुद सूर्य जलकारक दायक पोषक होने और शनि स्वयं जल रूप होने इस बात में कोई विरोध नहीं हैं।

जब मंदिर न जा सकें

लिंग पुराण आदि ग्रन्थों में कहा गया है कि घर पर लकड़ी, धातु, मिट्टी, रेत, पारद, स्फटिक आदि के बने लिंग पर अर्चना की जा सकती है। अथवा साबुत बेल फल, आंवला, नारियल, सुपारी या आटे या मिट्टी की गोल पर घी चुपड़कर अभिषेक पूजा कर सकते हैं। विशेष मनोरथ के तालिका दे रहे हैं कपड़े बांध कर या लपेटकर इनसे लिंग बना सकते हैं।

लिंग पदार्थ	कामना
मिट्टी	सब कामनाएँ
कलावा	विरोधशमन
कपूर,कुंकुम	सुख
फूल	राज्य
आटा	वंशवृद्धि
गुड़, चीनी	स्वास्थ्य
फल	संतान
अनाज	बरकत
दूब घास	अपमृत्यु बचाव
तिल की पीठी	ख़ास इच्छा

शिव को पंचमुख क्यों ?

पांच तत्त्व ही पांच मुख हैं। योगशास्त्र में पंचतत्वों के रंग लाल, पीला, सफ़ेद, सांवला व काला बताए गए हैं। इनके नाम भी सद्योजात (जल), वामदेव (वायु), अघोर (आकाश), तत्पुरुष (अग्नि), ईशान (पृथ्वी) हैं। प्रकृति का मानवीकरण ही पंचमुख होने का आधार है।

पुराण

पुराण शब्द का अर्थ है प्राचीन कथा। पुराण विश्व साहित्य के प्रचीनत्म ग्रँथ हैं। उन में लिखित ज्ञान और नैतिकता की बातें आज भी प्रासंगिक, अमूल्य तथा मानव सभ्यता की आधारशिला हैं। वेदों की भाषा तथा शैली कठिन है। पुराण उसी ज्ञान के सहज तथा रोचक संस्करण हैं। उन में जटिल तथ्यों को कथाओं के माध्यम से समझाया गया है। पुराणों का विषय नैतिकता, विचार, भूगोल, खगोल, राजनीति, संस्कृति, सामाजिक परम्परायें, विज्ञान तथा अन्य विषय हैं। विशेष तथ्य यह है कि पुराणों में देवा-देवताओं, राजाओ, और ऋषि-मुनियों के साथ साथ जन साधारण की कथायें भी उल्लेख करी गयी हैं जिस से पौराणिक काल के सभी पहलूओं का चित्रण मिलता है।

महर्षि वेदव्यास ने 18 पुराणों का संस्कृत भाषा में संकलन किया है। ब्रह्मा विष्णु तथा महेश्वर उन पुराणों के मुख्य देव हैं। त्रिमूर्ति के प्रत्येक भगवान स्वरूप को छः पुराण समर्पित किये गये हैं। इन 18 पुराणों के अतिरिक्त 16 उप-पुराण भी हैं , मुख्य पुराणों का संक्षिप्त परिचय / वर्णन इस प्रकार है:-

1. **ब्रह्म पुराण :–** ब्रह्म पुराण सब से प्राचीन है। इस पुराण में 246 अध्याय तथा 14000 श्र्लोक हैं। इस ग्रंथ में ब्रह्मा की महानता के अतिरिक्त सृष्टि की उत्पत्ति, गंगा आवतरण तथा रामायण और कृष्णावतार की कथायें भी संकलित हैं। इस ग्रंथ से सृष्टि की उत्पत्ति से लेकर सिन्धु घाटी सभ्यता तक की कुछ ना कुछ जानकारी प्राप्त की जा सकती है।
2. **पद्म पुराण :-** पद्म पुराण में 55000 श्र्लोक हैं और यह गॅंथ पाँच खण्डों में विभाजित है जिन के नाम सृष्टिखण्ड, स्वर्गखण्ड, उत्तरखण्ड, भूमिखण्ड तथा पातालखण्ड हैं। इस ग्रंथ में पृथ्वी आकाश, तथा नक्षत्रों की उत्पति के बारे में उल्लेख किया गया है। चार प्रकार से जीवों की

उत्पत्ति होती है जिन्हें उदिभज, स्वेदज, अणडज तथा जरायुज की श्रेणा में रखा गया है। यह वर्गीकरण पुर्णत्या वैज्ञानिक है। भारत के सभी पर्वतों तथा नदियों के बारे में भी विस्तरित वर्णन है। इस पुराण में शकुन्तला दुष्यन्त से ले कर भगवान राम तक के कई पूर्वजों का इतिहास है। शकुन्तला दुष्यन्त के पुत्र भरत के नाम से हमारे देश का नाम जम्बूदीप से भरतखण्ड और पश्चात भारत पडा था।

3. **विष्णु पुराण :--** विष्णु पुराण में 6 अँश तथा 23000 श्लोक हैं। इस ग्रंथ में भगवान विष्णु, बालक ध्रुव, तथा कृष्णावतार की कथायें संकलित हैं। इस के अतिरिक्त सम्राट पृथु की कथा भी शामिल है जिस के कारण हमारी धरती का नाम पृथ्वी पडा था। इस पुराण में सूर्यवँशी तथा चन्द्रवँशी राजाओं का इतिहास है। भारत की राष्ट्रीय पहचान सदियों पुरानी है जिस का प्रमाण विष्णु पुराण के निम्नलिखित शलोक में मिलता है: "उत्तरं यत्समुद्रस्य हिमाद्रेश्चैव दक्षिणम्। वर्षं तद भारतं नाम भारती यत्र सन्ततिः।" (साधारण शब्दों में इस का अर्थ है कि वह भूगौलिक क्षेत्र जो उत्तर में हिमालय तथा दक्षिण में सागर से घिरा हुआ है भारत देश है तथा उस में निवास करने वाले सभी जन भारत देश की ही संतान हैं।) भारत देश और भारत वासियों की इस से स्पष्ट पहचान और क्या हो सकती है? विष्णु पुराण वास्तव में ऐक ऐतिहासिक ग्रंथ है।
4. **शिव पुराण :--** शिव पुराण में 24000 श्र्लोक हैं तथा यह सात संहिताओं में विभाजित है। इस ग्रंथ में भगवान शिव की महानता तथा उन से सम्बन्धित घटनाओं को दर्शाया गया है। इस ग्रंथ को वायु पुराण भी कहते हैं। इस में कैलास पर्वत, शिवलिंग तथा रुद्राक्ष का वर्णन और महत्व, सप्ताह के दिनों के नामों की रचना, प्रजापतियों तथा काम पर विजय पाने के सम्बन्ध में वर्णन किया गया है। सप्ताह के दिनों के नाम हमारे सौर मण्डल के ग्रहों पर आधारित हैं और आज भी लगभग समस्त विश्व में प्रयोग किये जाते हैं।
5. **सम्पूर्ण श्री मद्भागवत महापुराण :--** भागवत पुराण में 18000 श्र्लोक हैं तथा 12 स्कंध हैं। इस ग्रंथ में अध्यात्मिक विषयों पर वार्तालाप है। भक्ति, ज्ञान तथा वैराग्य की महानता को दर्शाया गया है। विष्णु और कृष्णावतार की कथाओं के अतिरिक्त महाभारत काल से पूर्व के कई राजाओं, ऋषि मुनियों तथा असुरों की कथायें भी संकलित हैं। इस ग्रंथ में महाभारत युद्ध के पश्चात श्रीकृष्ण का देहत्याग, दूारिका नगरी के जलमग्न होने और यादव वँशियों के नाश तक का विवर्ण भी दिया गया है।
6. **नारद पुराण:-** नारद पुराण में 25000 श्र्लोक हैं तथा इस के दो भाग हैं। इस ग्रंथ में सभी 18 पुराणों का सार दिया गया है। प्रथम भाग में मन्त्र तथा मृत्यु पश्चात के क्रम आदि के विधान हैं। गंगा अवतरण की कथा भी विस्तार पूर्वक दी गयी है। दूसरे भाग में संगीत के सातों स्वरों, सप्तक के मन्द्र, मध्य तथा तार स्थानों, मूर्छनाओं, शुद्ध ऐवम कूट तानो और स्वरमण्डल का ज्ञान लिखित है। संगीत पद्धति का यह ज्ञान आज भी भारतीय संगीत का आधार है। जो पाश्चात्य संगीत की चकाचौंध से चकित हो जाते हैं उन के लिये उल्लेखनीय तथ्य यह है कि नारद पुराण के कई शताब्दी पश्चात तक भी पाश्चात्य संगीत में केवल पाँच स्वर होते थे तथा संगीत की थ्योरी का विकास शून्य के बराबर था। मूर्छनाओं के आधार पर ही पाश्चात्य संगीत के स्केल बने हैं।
7. **मार्कण्डेय पुराण:–** अन्य पुराणों की अपेक्षा यह छोटा पुराण है। मार्कण्डेय पुराण में 9000 श्र्लोक तथा 137 अध्याय हैं। इस ग्रंथ में सामाजिक न्याय और योग के विषय में ऋषि मार्कण्डेय तथा ऋषि जैमिनि के मध्य वार्तालाप है। इस के अतिरिक्त भगवती दुर्गा तथा श्रीकृष्ण से जुड़ी हुयी कथायें भी संकलित हैं।

8. **अग्नि पुराण :–** अग्नि पुराण में 383 अध्याय तथा 15000 श्लोक हैं। इस पुराण को भारतीय संस्कृति का ज्ञानकोष (इनसाईक्लोपीडिया) कह सकते है। इस ग्रंथ में मत्स्यावतार, रामायण तथा महाभारत की संक्षिप्त कथायें भी संकलित हैं। इस के अतिरिक्त कई विषयों पर वार्तालाप है जिन में धनुर्वेद, गान्धर्व वेद तथा आयुर्वेद मुख्य हैं। धनुर्वेद, गान्धर्व वेद तथा आयुर्वेद को उप-वेद भी कहा जाता है।
9. **भविष्य पुराण :–** भविष्य पुराण में 129 अध्याय तथा 28000 श्लोक हैं। इस ग्रंथ में सूर्य का महत्व, वर्ष के 12 महीनों का निर्माण, भारत के सामाजिक, धार्मिक तथा शैक्षिक विधानों आदि कई विषयों पर वार्तालाप है। इस पुराण में साँपों की पहचान, विष तथा विषदंश सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारी भी दी गयी है। इस पुराण में पुराने राजवँशों के अतिरिक्त भविष्य में आने वाले नन्द वँश, मौर्य वँशों, मुग़ल वँश, छत्रपति शिवा जी और महारानी विक्टोरिया तक का वृतान्त भी दिया गया है। ईसा के भारत आगमन तथा मुहम्मद और कुतुबुद्दीन ऐबक का जिक्र भी इस पुराण में दिया गया है। इस के अतिरिक्त विक्रम बेताल तथा बेताल पच्चीसी की कथाओं का विवरण भी है। सत्य नारायण की कथा भी इसी पुराण से ली गयी है। यह पुराण भी भारतीय इतिहास का महत्वशाली स्त्रोत्र है जिस पर शोध कार्य करना चाहिये।
10. **ब्रह्मावैवर्ता पुराण :–** ब्रह्माविवर्ता पुराण में 18000 श्लोक तथा 218 अध्याय हैं। इस ग्रंथ में ब्रह्मा, गणेश, तुल्सी, सावित्री, लक्ष्मी, सरस्वती तथा क़ृष्ण की महानता को दर्शाया गया है तथा उन से जुड़ी हुयी कथायें संकलित हैं। इस पुराण में आयुर्वेद सम्बन्धी ज्ञान भी संकलित है।
11. **लिंग पुराण :–** लिंग पुराण में 11000 श्लोक और 163 अध्याय हैं। सृष्टि की उत्पत्ति तथा खगौलिक काल में युग, कल्प आदि की तालिका का वर्णन है। राजा अम्बरीष की कथा भी इसी पुराण में लिखित है। इस ग्रंथ में अघोर मंत्रों तथा अघोर विद्या के सम्बन्ध में भी उल्लेख किया गया है।
12. **वराह पुराण :–** वराह पुराण में 217 स्कन्ध तथा 10000 श्लोक हैं। इस ग्रंथ में वराह अवतार की कथा के अतिरिक्त भागवत गीता महामात्या का भी विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है। इस पुराण में सृष्टि के विकास, स्वर्ग, पाताल तथा अन्य लोकों का वर्णन भी दिया गया है। श्राद्ध पद्धति, सूर्य के उत्तरायण तथा दक्षिणायन विचरने, अमावस और पूर्णमासी के कारणों का वर्णन है। महत्व की बात यह है कि जो भूगौलिक और खगौलिक तथ्य इस पुराण में संकलित हैं वही तथ्य पाश्चात्य जगत के वैज्ञिनिकों को पंद्रहवी शताब्दी के बाद ही पता चले थे।
13. **सकन्द पुराण :–** सकन्द पुराण सब से विशाल पुराण है तथा इस पुराण में 81000 श्लोक और छः खण्ड हैं। सकन्द पुराण में प्राचीन भारत का भूगौलिक वर्णन है जिस में 27 नक्षत्रों, 18 नदियों, अरुणाचल प्रदेश का सौंदर्य, भारत में स्थित 12 ज्योतिर्लिंगों, तथा गंगा अवतरण के आख्यान शामिल हैं। इसी पुराण में स्याहाद्री पर्वत श्रंखला तथा कन्या कुमारी मन्दिर का उल्लेख भी किया गया है। इसी पुराण में सोमदेव, तारा तथा उन के पुत्र बुद्ध ग्रह की उत्पत्ति की अलंकारमयी कथा भी है।
14. **वामन पुराण :-** वामन पुराण में 95 अध्याय तथा 10000 श्लोक तथा दो खण्ड हैं। इस पुराण का केवल प्रथम खण्ड ही उप्लब्द्ध है। इस पुराण में वामन अवतार की कथा विस्तार से कही गयी हैं जो भरूचकच्छ (गुजरात) में हुआ था। इस के अतिरिक्त इस ग्रंथ में भी सृष्टि,

जम्बूद्वीप तथा अन्य सात द्वीपों की उत्पत्ति, पृथ्वी की भूगौलिक स्थिति, महत्वशाली पर्वतों, नदियों तथा भारत के खण्डों का जिक्र है।

15. **कुर्मा पुराण :-** कुर्मा पुराण में 18000 श्लोक तथा चार खण्ड हैं। इस पुराण में चारों वेदों का सार संक्षिप्त रूप में दिया गया है। कुर्मा पुराण में कुर्मा अवतार से सम्बन्धित सागर मंथन की कथा विस्तार पूर्वक लिखी गयी है। इस में ब्रह्मा, शिव, विष्णु, पृथ्वी, गंगा की उत्पत्ति, चारों युगों, मानव जीवन के चार आश्रम धर्मों, तथा चन्द्रवँशी राजाओं के बारे में भी वर्णन है।
16. **मतस्य पुराण:–** मतस्य पुराण में 290 अध्याय तथा 14000 श्र्लोक हैं। इस ग्रंथ में मतस्य अवतार की कथा का विस्तरित उल्लेख किया गया है। सृष्टि की उत्पत्ति हमारे सौर मण्डल के सभी ग्रहों, चारों युगों तथा चन्द्रवँशी राजाओं का इतिहास वर्णित है। कच, देवयानी, शर्मिष्ठा तथा राजा ययाति की रोचक कथा भी इसी पुराण में है
17. **संक्षिप्त गरुड़ पुराण:–** गरुड़ पुराण में 279 अध्याय तथा 18000 श्र्लोक हैं। इस ग्रंथ में मृत्यु पश्चात की घटनाओं, प्रेत लोक, यम लोक, नरक तथा 84 लाख योनियों के नरक स्वरुपी जीवन आदि के बारे में विस्तार से बताया गया है। इस पुराण में कई सूर्यवँशी तथा चन्द्रवँशी राजाओं का वर्णन भी है। साधारण लोग इस ग्रंथ को पढ़ने से हिचकिचाते हैं क्यों कि इस ग्रंथ को किसी सम्वन्धी या परिचित की मृत्यु होने के पश्चात ही पढ़वाया जाता है। वास्तव में इस पुराण में मृत्यु पश्चात पुनर्जन्म होने पर गर्भ में स्थित भ्रूण की वैज्ञानिक अवस्था सांकेतिक रूप से बखान की गयी है जिसे वैतरणी नदी आदि की संज्ञा दी गयी है।
18. **ब्रह्माण्ड पुराण :-** ब्रह्माण्ड पुराण में 12000 श्र्लोक तथा पू्र्व, मध्य और उत्तर तीन भाग हैं। मान्यता है कि अध्यात्म रामायण पहले ब्रह्माण्ड पुराण का ही एक अंश थी जो अभी एक प्रथक ग्रंथ है। इस पुराण में ब्रह्माण्ड में स्थित ग्रहों के बारे में वर्णन किया गया है। कई सूर्यवँशी तथा चन्द्रवँशी राजाओं का इतिहास भी संकलित है। सृष्टि की उत्पत्ति के समय से ले कर अभी तक सात मनोवन्तर (काल) बीत चुके हैं जिन का विस्तरित वर्णन इस ग्रंथ में किया गया है। परशुराम की कथा भी इस पुराण में दी गयी है। इस ग्रँथ को विश्व का प्रथम खगोल शास्त्र कह सकते है। भारत के ऋषि इस पुराण के ज्ञान को इण्डोनेशिया भी ले कर गये थे जिस के प्रमाण इण्डोनेशिया की भाषा में मिलते है।

वेद

वेद की वाणी को ईश्वर की वाणी कहा जाता है। वेद संसार के सबसे प्राचीन धर्मग्रंथ है। वेद को 'श्रुति' भी कहा जाता है। 'श्रु' धातु से 'श्रुति' शब्द बना है। 'श्रु' यानी सुनना। कहते हैं कि इसके मन्त्रों को ईश्वर (ब्रह्म) ने प्राचीन तपस्वियों को अप्रत्यक्ष रूप से सुनाया था जब वे गहरी तपस्या में लीन थे। सर्वप्रथम ईश्वर ने चार ऋषियों को वेद ज्ञान दिया:- अग्नि, वायु, अंगिरा और आदित्य। वेद तो एक ही है लेकिन उसके चार भाग है- ऋग, यजु, साम और अथर्व। वेद के सार और निचोड़ को वेदांत और उसके भी सार को 'ब्रह्मसूत्र' कहते हैं। वेदांत को उपनिषद भी कहते हैं। वेदों का केंद्र है- ब्रह्म और आत्मा ब्रह्म को ही ईश्वर, परमेश्वर और परमात्मा कहा जाता है। इस तरह हजारों वर्षों तक याद रखे गए वेद प्रथम ईशदूत :- अग्नि, वायु, अंगिरा और आदित्य। मध्य में :- स्वायम्भु, स्वरोचिष, औत्तमी, तामस मनु, रैवत, चाक्षुष। वर्तमान ईशदूत :- वैवस्वत मनु। ऋग्वेद की ऋचाओं में लगभग 414 ऋषियों के नाम मिलते हैं जिनमें से लगभग 30 नाम महिला ऋषियों के हैं। इस तरह वेद सुनने और वेद संभालने वाले ऋषि और मनु की लंबी परंपरा से आगे चलकर वैवस्वत मनु से उनके पुत्रों ने यह ज्ञान प्राप्त किया। वैवस्वत मनु के दस पुत्र थे- इल, इक्ष्वाकु, कुशनाम, अरिष्ट, धृष्ट, नरिष्यन्त, करुष, महाबली, शर्याति और पृषध पुत्र थे। इन्हीं पुत्रों और उनकी पुत्रियों से धरती पर मानव का वंश बड़ा। जल प्रलय के समय वैवस्वत मनु के साथ सप्त ऋषि भी बच गए थे और अन्य जीव, जंतु तथा प्राणियों को भी बचा लिया

गया था। जल प्रलय के बाद उन्होंने ही वेद की वाणी को बचाकर उसको पुन: स्थापित किया था। श्रीकृष्ण : गीता में श्रीकृष्ण के माध्यम से ईश्वर कथन:- मैंने इस अविनाशी ज्ञान को सूर्य (आदित्य) से कहा था, सूर्य ने अपने पुत्र वैवस्वत मनु से कहा और मनु ने अपने पुत्र राजा इक्ष्वाकु से कहा। इस प्रकार परम्परा से प्राप्त इस योग ज्ञान को राजर्षियों ने जाना, किन्तु उसके बाद वह योग बहुत काल से इस पृथ्वी लोक में लुप्तप्राय हो गया। अब यही ज्ञान तुझे (अर्जुन को) संक्षेप में सुना रहा हूं। ऋषि वेद व्यास : ऋषि वेद व्यास ने इन्हीं वेदों को की वाणी को फिर से स्थापित किया। वेद के विभाग चार है: ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद। ऋग-स्थिति, यजु-रूपांतरण, साम-गतिशील और अथर्व-जड़। ऋक को धर्म, यजु: को मोक्ष, साम को काम, अथर्व को अर्थ भी कहा जाता है। इन्ही के आधार पर धर्मशास्त्र, अर्थशास्त्र, कामशास्त्र और मोक्षशास्त्र की रचना हुई। इस तरह हजारों वर्षों तक याद रखे गए वेद कृष्ण के समय द्वापरयुग की समाप्ति के बाद महर्षि वेद व्यास ने वेद को चार प्रभागों संपादित करके व्यवस्थित किया। इन चारों प्रभागों की शिक्षा चार शिष्यों पैल, वैशम्पायन, जैमिनी और सुमन्तु को दी। उस क्रम में ऋग्वेद- पैल को, यजुर्वेद- वैशम्पायन को, सामवेद- जैमिनि को तथा अथर्ववेद- सुमन्तु को सौंपा गया। सभी के हजारों शिष्य थे जिन्होंने अपने शिष्यों को वेद कंठस्थ कराया। वेदों के कंठस्थ करने की परंपरा के चलते ही वेद अब तक बच रहे हैं।

वेद को हिंदू धर्म और दुनिया का पहला धर्मग्रंथ माना गया है. सामान्य तौर पर वेद का अर्थ 'ज्ञान' से है. इसमें पुरातन ज्ञान-विज्ञान का भंडार है, जिससे पीढ़ी दर पीढ़ी मानव का कल्याण होता है. वेदों में देवता, ब्रह्मांड, ज्योतिष, गणित, औषधि, विज्ञान, भूगोल, धर्म, संगीत, रीति-रिवाज आदि जैसे कई विषयों का ज्ञान वर्णित है. वेद इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसे किसी मनुष्य द्वारा नहीं बल्कि ईश्वर द्वारा ऋषियों को सुने ज्ञान के आधार पर लिखा गया है. इसलिए भी वेद को 'श्रुति' कहा जता है.

चार प्रकार के हैं वेद

- ऋग्वेद
- यजुर्वेद
- सामवेद
- अथर्ववेद

क्या लिखा है वेदों में

ऋग्वेद

ऋग्वेद सबसे पहला वेद है, जो पद्यात्मक है. इसमें इंद्र, अग्नि, रुद्र,वरुण, मरुत, सवित्रु ,सूर्य और दो अश्विनी देवताओं की स्तुति है. ऋग्वेद के 10 अध्याय में 1028 सूक्त में 11 हजार मंत्र है. इसमें लगभग 125 ऐसी औषधियों के बारे में भी बताया गया है, जो 107 स्थानों पर पाई जाती है. इस वेद की 5 शाखाएं हैं- शाकल्प, वास्कल, अश्वलायन, शांखायन और मंडूकायन.

यजुर्वेद

यजुर्वेद में अग्नि के माध्यम से देवताओं को दिए जाने वाले आहुति के बारे में बताया गया है. इसमें यज्ञ की विधियां और मंत्रों के बारे में वर्णन मिलता है. इसके अलावा तत्वज्ञान के बारे में भी यजुर्वेद में बताया गया है. इस वेद की दो शाखाएं है एक शुक्ल और दूसरा कृष्ण. कृष्ण (अंधेरा) यजुर्वेद के लिए 101 और शुक्ल (उज्ज्वल) यजुर्वेद के लिए 17 शाखाएं हैं.

सामवेद

'साम' का अर्थ गीत-संगीत से होता है. सामवेद में श्लोक के माध्यम से गाए जाने वाले हैं. इसलिए इस वेद का संगीत शास्त्र में विशेष महत्व होता है. इसमें सविता, अग्नि और इंद्र देवों का जिक्र किया गया है. इस वेद के अधिकांश श्लोक ऋग्वेद से लिए गए हैं और कुछ नए श्लोक को जोड़ा गया है, तो वहीं

कुछ को दोहराया गया है. कुल मिलाकर सामवेद में 1875 श्लोक हैं. ये श्लोक जपने नहीं बल्कि गाए जाने के लिए हैं. इसलिए इसे 'सामगान' भी कहा जाता है.

अथर्ववेद

अथर्ववेद में रहस्यमयी विद्धाओं, चमत्कार और आयुर्वेद का वर्णन मिलता है, जो सांसारिक सुखों को प्राप्त का उपयोगी कर्मकांड है. इसमें वर्णन किया गया है कि रोगों को कैसे ठीक किया जाए, पापों और उसके प्रभावों को कैसे दूर किया जाए और धन प्राप्त करने के क्या साधन है. अर्थवेद के 20 अध्यायों में 5687 मंत्र है. इसके आठ खंड में धातु वेद और भेषद वेद मिलते हैं.

उपवेदों के प्रकार

वेद की तरह उपवेद के भी चार प्रकार हैं जोकि इस प्रकार से हैं-

- ✓ **आयुर्वेद-** यह रोगों के लिए औषधि या हर्बल उपचार से संबंधित है.
- ✓ **धनुर्वेद:** धनुर्वेद में शत्रु से बचाव और युद्ध के तरीकों के बारे में बताया गया है.
- ✓ **गंधर्ववेद:** गंधर्ववेद संगीत शास्त्र से संबंधित है.
- ✓ **अर्थशास्त्र:** अर्थशास्त्र राजनीति और आर्थिक दृष्टिकोण से संबंधित है.

प्रदक्षीना

- ✓ **प्रदक्षीना** (संस्कृत), जिसका अर्थ है परिधि, भारत में हिंदू समारोहों में पूजा के रूप में ' चक्र ' में घूमना शामिल है. भक्त मंदिर देवता के आवास के अंतरतम कक्ष, गरबा ग्रिहा के चारों ओर चलते हैं. यह पवित्र अग्नि के आसपास किया जाता है , तुलसी का पौधा और पीपल का पेड़ भी.
- ✓ हम हमेशा मानते हैं कि भगवान हमारे अस्तित्व का केंद्र है. वह भी हर जगह मौजूद है. इसलिए जब हम प्रदक्षिना या परिधि करते हैं, तो हम स्वीकार करते हैं कि हमारे कार्य और विचार हमेशा भगवान के आसपास केंद्रित होते हैं. केंद्र बिंदु हमेशा तय होता है और हम प्रदाक्षिना को जो भी दूरी पर करते हैं, वही रहता है. इसलिए हमें शाश्वत सत्य की याद दिलाई जाती है कि ईश्वर गुरुत्वाकर्षण का केंद्र है और हमारे अस्तित्व का मुख्य केंद्र है. यह प्रदक्षिना का मुख्य सिद्धांत है. सौर मंडल की तरह ही, सूर्य उस केंद्र में है जिसके चारों ओर ग्रह घूमते हैं
- ✓ प्रदक्षिना की संख्या गणेश के लिए एक है, सूर्य के लिए दो (सूर्य), शिव के लिए तीन, देवी और विष्णु के लिए चार और पीपल के लिए सात.
- ✓ शिव मंदिरों में, भक्त प्रदाक्षिना को हमेशा की तरह सामने से शुरू करते हैं और दक्षिणावर्त जाते हैं जब तक कि वे गोमुख (अभयारण्य से अभिषेक पानी) के लिए आउटलेट तक नहीं पहुंचते. पानी, दूध के साथ शिव लिंग पर किए गए अनुष्ठान के लिए जलहरी आउटलेट को पार नहीं किया जाना है. इसलिए उपासकों को सर्कल को पूरा करने के लिए जलहरी आउटलेट के दूसरी तरफ पहुंचने तक एंटी-क्लॉकवाइज दिशा में लौटना पड़ता है. तदनुसार पहला प्रदक्षिना ब्राह्मण्य पापा (पाप सहित सभी पापों को नष्ट कर देता है, ब्राह्मणों की हत्या के कारण), दूसरा उपासक को एक अधकारी बनाता है (सामग्री और आध्यात्मिक गतिविधियों के लिए योग्य व्यक्ति) और तीसरा व्यक्ति naindra-sampaada (जीवन का आनंद प्राप्त करने में मदद करता है जो अंतिम मुक्ति) की ओर ले जाता है. एक दिन में कई इक्कीस प्रदक्षिना को सबसे अधिक फायदेमंद माना जाता है.
- ✓ प्रदाक्षिना के महत्व के बारे में एक लोकप्रिय किंवदंती है. एक बार जब भगवान शिव चाहते थे कि उनके दो बेटे, गणेश और कार्तका, " सांसारिक अनुभव " प्राप्त करें और उनसे ब्रह्मांड का एक " दौरा करने को कहा ". जबकि सुब्रह्मण्य ने अपने मोर पर दुनिया की यात्रा करने में दशकों बिताए, गणेश ने

अपनी माँ और पिता के चारों ओर एक पूर्ण चक्र चलाया और माना जाता है कि " को समझाया गया है क्योंकि दुनिया आपके भीतर निहित है, मैंने पहले ही दुनिया को घेर लिया है "

- ✓ प्रदाक्षिना का शाब्दिक अर्थ है: दाईं ओर (दक्षीना का अर्थ है सही).
- ✓ मंदिर में दिव्य वेद मंत्रों के नियमित जप के साथ यह माना जाता है कि मूर्ति / मंदिर के चारों ओर सकारात्मक कंपन / ऊर्जा का संचय और घूमना होगा. प्रदक्षिना बनाने से मन शुद्ध हो जाएगा, भक्त सकारात्मक ऊर्जा को अवशोषित करता है और दिव्य आभा प्राप्त करता है जो देवता को घेरता है.
- ✓ स्कैंड पुराण Ch.9 v.68 के अनुसार: प्रदाक्षिना – प्र + दा + क्षि + ना
    - प्र – पाप को दूर करना
    - दा – इच्छा को पूरा करना
    - क्षि– कर्म के विनाश के कारण
    - ना – मोक्ष
- ✓ मन द्वारा किए गए पापों को प्रादाकिना के पहले चरण (द्वारा नष्ट कर दिया जाता है), दूसरे द्वारा भाषण में किए गए पाप और तीसरे चरण द्वारा शरीर द्वारा किए गए पाप." (स्कैंड पुराण Ch.9 v.28)

प्रदाक्षिना / परिक्रमा के प्रकार

- ✓ **आत्मा प्रदाक्षिना:** अपने आप को घेरते हुए, अपने आप में आत्मा को स्वीकार करते हुए.
- ✓ **गिरी वालम:** एक पहाड़ी के चारों ओर घूमना.
- ✓ **आदि प्रदाक्षिना:** बहुत छोटे चरणों का उपयोग करके परिक्रमा करना; पैर की एड़ी दूसरे पैर की उंगलियों को छूती है और व्यक्ति आगे बढ़ता है.
    - Anga pradakshina: मंदिर के तालाब या कुएं में स्नान करने के बाद, व्यक्ति, गीले कपड़े के साथ, मंदिर के चारों ओर प्रभु के नाम का जाप करता है.
    - मट्टी पोडूडल: मंदिर को एक घुटने पर बैठाना.

परिक्रमा आसपास किया जाता है :

- ✓ पवित्र अग्नि (अग्नि भगवान)
- ✓ तुलसी का पौधा
- ✓ पीपल का पेड़
- ✓ पवित्र गाय (गो प्रदाक्षिना)
- ✓ कभी-कभी सबसे बाहरी परिक्रामी मार्ग पूरे गाँव / कस्बे / शहर को कवर करता है

हिंदू स्थान – परिक्रमा

- **कैलाश प्रदाक्षिना** -सबसे चरम प्रदाक्षिना तिब्बत में पवित्र पर्वत कैलाश का है, जो लगभग 52 किमी लंबा है, 15,000 फीट (4,600 मीटर) और 18,200 फीट (5,500 मीटर) के बीच ऊंचाई पर. यह हिंदुओं और जैनों द्वारा भी किया जा सकता है,
- **अयोध्या परीक्रमा।**

  भारत के उत्तर प्रदेश के अयोध्या के मंदिर शहर में, पंचकोसी परिक्रमा दो दिनों की अवधि में किया जाता है. भक्त पहले सरयू नदी में एक पवित्र डुबकी लेते हैं और फिर शहर की परिधि के साथ 15 किमी का एक परिक्रमा करते हैं. ऐसा कहा जाता है कि प्रयाग (अल्लाबाद), हरिद्वार, मथुरा और काशी (वाराणसी) से लगभग 50 हजार साधुओं सहित दो लाख से अधिक भक्त, परिक्रमा में भाग लेते हैं, और धार्मिक अवसर के लिए पूर्ण सुरक्षा व्यवस्था की जाती है।

गिरनार परिक्रमा

लिली परिक्रमा या गिरनार परिक्रमा भारत के गुजरात के जुनागढ़ जिले के गिरनार में आयोजित सात दिवसीय उत्सव है. तीर्थयात्रा में हिंदुओं और जैनों दोनों द्वारा पवित्र पर्वत गिरनर के शीर्ष तक पहुंचने के लिए 10,000 चरणों की चढ़ाई शामिल है. गिरनार की सात चोटियों में से पाँच महत्वपूर्ण हैं। अंबमाता, गोरखनाथ, औगाध, स्वामी नेमिनाथा टोंक या गुरु दत्तरेया जिन्हें हिंदुओं और कालिका द्वारा जाना जाता है. भवनाथ शिव मंदिर, भर्तृचारी गुफा, सोरथ महल, भीम कुंड और शिव कुंड. परिक्रमा के दौरान भक्त इन पवित्र स्थानों पर जाते हैं।

गोवर्धन पहाड़ी परिक्रमा

गोवर्धन पहाड़ी जिसका भगवान कृष्ण के साथ संबंध को देखते हुए बहुत धार्मिक महत्व है, वर्तमान में इसके उच्चतम बिंदु पर सिर्फ 25 मीटर (82 फीट) ऊँचा है और उत्तर प्रदेश, भारत में मथुरा वृंदावन के पास एक विस्तृत पहाड़ी है. यह एक संकीर्ण बलुआ पत्थर की पहाड़ी है जिसे गिरिजा के नाम से जाना जाता है जो लगभग 8 किलोमीटर (5 मील) लंबाई में है। कृष्ण ने इंद्र के क्रोध से व्रज वृदान के निवासियों की रक्षा की, उन्होंने उन्हें गोवर्धन पहाड़ी की पूजा करने के लिए परामर्श दिया ,पवित्र लोग पूरी रात जागते रहते हैं और 56 (या 108) भोग के लिए विभिन्न प्रकार के भोजन पकाते हैं (भगवान को भोजन की पेशकश) कृष्ण को. इस समारोह को 'अंकुट' या 'अनाकुटा' कहा जाता है जिसका अर्थ है भोजन का पहाड़. विभिन्न प्रकार के भोजन – अनाज, दालें, फल, सब्जियां, चटनी, अचार, और सलाद – देवता को पेश किए जाते हैं और फिर भक्तों को 'प्रासाद' के रूप में वितरित किए जाते हैं.

कृष्ण ने गोवर्धन पहाड़ी को उठाया

21 किलोमीटर (13 मील) पहाड़ी के आसपास आध्यात्मिक शुद्धि के रूप में कई विश्वासियों द्वारा किया गया एक पवित्र अनुष्ठान है. इस परिक्रामा को करने के लिए कोई समय सीमा नहीं है, लेकिन जो लोग डंडवट परिक्रमा, एक कठिन रूप है जिसे पूरा करने में सप्ताह और कभी-कभी महीनों लग सकते हैं. डंडवट परिक्रमा एक स्थान पर खड़े होकर प्रदर्शन किया जाता है, गोवर्धन पहाड़ी का परिक्रमा मानसी-गंगा कुंड (झील) से शुरू होता है और फिर राधा-कुंडा गांव से भगवान हरिदेवा के दर्शन होने के बाद, जहां वृंदावन सड़क परिक्रमा मार्ग से मिलती है. 21 किलोमीटर के परिक्रमा के बाद, राधा कुंडा, सियामा कुंडा, दान घाट, मुखराविंदा, रिनमोचन कुंडा, कुसुमा सरोवर और पंचारी जैसे महत्वपूर्ण टैंकों, शिलों और मंदिरों को कवर किया गया, यह केवल मानसी गंगा कुंड पर समाप्त होता है।

कुरुक्षेत्र परिक्रमा

कुरुक्षेत्र के 48 कोस परिक्रमा भारत के हरियाणा राज्य के पवित्र शहर कुरुक्षेत्र के आसपास 200 से अधिक महाभारत-संबंधी और अन्य वैदिक युग के तीर्थों का 48 कोस परिधि है.

नर्मदा परिक्रमा

पवित्र नर्मदा नदी कि तीर्थयात्री परिक्रमा करते हैं. कई साधु (संत) और तीर्थयात्री नदी के किनारे गुजरात के भरुच में अरब सागर से पैदल चलते हैं, माकाल पर्वत में स्रोत (मध्य प्रदेश में अमरकंटक पहाड़ियों) और नदी के विपरीत तट के साथ वापस. यह 2,600 किलोमीटर (1,600 मील) चलना है।

परिक्रमा को इसके स्रोत से दक्षिणी बैंक के साथ भी किया जाता है (अमरकंटक पहाड़ियों) मुंह से (भरूच) और उत्तरी बैंक के साथ लौटते हुए, और इसे उच्चतम धार्मिक प्रभावकारिता माना जाता है। नर्मदा परिक्रमा के दौरान, भक्तों को शुलपनेश्वर की झारी नामक स्थान से गुजरना पड़ता है, जो गुजरात में एक धार्मिक स्थान है, जिसमें महाभारत महाकाव्य कहानी के लिंक हैं. किंवदंती कहती है कि कुरुक्षेत्र युद्ध से विजयी होकर लौटने वाले पांडवों को अकालिया और उनके आदिवासी जनों के समूह द्वारा शुलपनेश्वर में रोक दिया गया था और उन्हें उनके सभी सामानों का लूट लिया था. तब से यह एक रिवाज है कि इस जगह से गुजरते हुए, एक नर्मदा परिक्रमा तीर्थयात्री पर, उम्मीद है कि जब तक कुछ परोपकारी उन्हें रास्ते पर दान नहीं देते, तब तक उन्हें नंगे आवश्यक सामान के साथ छोड़ने के लिए या उनके सभी सामान छीन लिए जाएंगे.

वृजा मंडला परिक्रमा

500 वर्षों के बाद से व्रजा मंडला परिक्रमा अक्टूबर – नवंबर महीनों के दौरान परिक्रमा किया गया है. यह 84 क्रोस लंबा है, मार्ग और गति के आधार पर 1 – 2 महीने का समय लेता है, बारह जंगलों का दौरा करता है, जिन्हें वैन के रूप में जाना जाता है, और चौबीस खांचे, जिन्हें अपवंस के रूप में जाना जाता है. बारह वन हैं मधुवन, तलवन, कुमुदवन, बहुलवन, कामवन, खदिरवन, वृंदावन, भद्रवन, भंडिरवन, बेलवन, लोहवन और महावन. चौबीस खांचे गोकुल, गोवर्धन, बरसाना, नंदग्राम, सांकेट, परमद्रा, अरिंग, सेसाई, माट, उचग्राम, केलवन, श्री कुंड, गांधारववन, पारसोली, बिलचू, बाचवन, आदिबादरी, कराहला, अज्नोख, पिसया, कोकिलवन, दधिग्राम, कोटवान और रावल.

वृंदावन परिक्रमा

वृंदावन परिक्रमां उत्तर प्रदेश के वृंदावन शहर के आसपास के भक्तों द्वारा किया जाने वाला एक आध्यात्मिक सैर है. इसका कोई विशेष प्रारंभ या अंतिम स्थान नहीं है. जब तक आप उसी स्थान पर समाप्त होते हैं, उद्देश्य पूरा हो जाता है. एक संभावित रास्ता प्रसिद्ध इस्कॉन मंदिर से शुरू करना है, लगभग तीन घंटे में 10 किमी (6.2 मील) की दूरी तय करता है. यह आम तौर पर एकादशी (चंद्रमा के के ग्यारहवें चंद्र दिन) पर किया जाता है. मार्ग का पालन केशी घाट से शुद्धिकरण के साथ किया जाता है, कृष्ण बलराम मंदिर, , गौतम ऋषि का आश्रम (बाईं ओर स्थित है, जबकि दाईं ओर वराह गत), कालिया गत, मदना मोहना मंदिर लाल बलुआ पत्थर के टॉवर, छोटे लकड़ी के पुल, इमली ताला का पेड़, श्रींगारा वाता (दाईं ओर), केसी घाट (वृंदावन में प्रसिद्ध स्मारकों में से एक), टेकरी रानी मंदिर, जगन्नाथा मंदिर और भगवान चैतन्य महाप्रभु का छोटा मंदिर और अंतिम खंड में मथुरा- वृंदावन मार्ग को पार करते हैं. इस सड़क को पार करने के बाद, एक और 1 किमी चलने के बाद, परिक्रमा के शुरुआती बिंदु तक पहुँचें. परिक्रमा के दौरान, मंत्र (जाप या भजन) के भीतर मंत्र, भक्तों परीक्रमां पूरा करने तक कुछ भी नहीं खाता है ।

बरसाना परिक्रमा

बरसाना परिक्रमा उत्तर प्रदेश में श्रीमती राधा रानी के बारसाना गाँव के आसपास के भक्तों द्वारा किया जाने वाला एक आध्यात्मिक सैर है. इसका कोई विशेष प्रारंभ या अंतिम स्थान नहीं है. जब तक आप

उसी स्थान पर समाप्त होते हैं, उद्देश्य पूरा हो जाता है. एक संभावित रास्ता प्रसिद्ध रंगीली गली से शुरू करना है जहां लोग विश्व प्रसिद्ध लाठमार होली के लिए इकट्ठा होते हैं, लगभग एक घंटे में 5 किमी (3.1 मील) की दूरी तय करते हैं. यह आम तौर पर एकादशी (चंद्रमा के ग्यारहवें चंद्र दिन) पर किया जाता है. मार्ग का अनुसरण शंकरी खोर से किया गया है, जो राधा रानी मंदिर, घवर कुंड या श्री राधा सरोवर के करीब है, घावर वान (बाईं ओर स्थित है, जबकि दाईं ओर घवर कुंड और श्री घावर वान बिहारी जी मंदिर, एक ऊंचाई पर मान मंदिर, मोर कुतिर, श्री दान बिहारी, श्री कुशाल बिहारी जी मंदिर या जयपुर मंदिर और श्री लादिलाल मंदिर का सबसे प्रसिद्ध मंदिर जहाँ से हमारा प्रारंभिक बिंदु अर्थात्. रागिली गली पास है. परिक्रामा के दौरान, एक मंत्र (जाप या भजन) का जाप करता है

मंदिर

हिंदू धर्म के अनुसार भगवान की दो अवधारणाएं मौजूद हैं। एक निर्गुण ब्रह्म है, जो बिना किसी अभिव्यक्ति के ईश्वर है और दूसरा सगुन ब्रह्म है जिसका अर्थ है ईश्वर का अवतरित संस्करण। और इस प्रकार यह देवी-देवताओं के मंदिरों के निर्माण के लिए मुख्य मजबूत शक्ति बन गया ताकि मनुष्य भगवान के अवतरित रूप पर ध्यान केंद्रित कर सके। परम के साथ मिलन स्थापित करने के लिए मन की पवित्रता और एकाग्रता एक आवश्यक कारक थी और इसलिए मंदिर में ऐसा वातावरण प्रदान किया गया था। वैदिक काल के दौरान मंदिर अस्तित्व में नहीं थे और वे अग्नि की पूजा करते थे और मानते थे कि यह भगवान का प्रतीक है। एक खुले वातावरण में एक मंच पर पवित्र अग्नि जलाई गई और लोग लगातार इसकी पूजा करते थे और नियमित प्रसाद और आहुति देते थे। समय के साथ और जैसे-जैसे जाति आगे बढ़ी, उनका मानना था कि मंदिर आवश्यक थे क्योंकि यह विभिन्न आध्यात्मिक ऊर्जाओं के साथ एक पवित्र मिलन स्थल के रूप में कार्य करता थे और अपने विचारों का आदान-प्रदान करता था और खुद को पुनर्जीवित करता था। धीरे-धीरे नदी किनारे की पहाड़ियों, समुद्र तटों के ऊपर बड़े-बड़े मंदिर बनाए जाने लगे।

हिंदू मंदिर, एक स्थापत्य चमत्कार

हिंदू मंदिरों की वास्तुकला को विकसित होने में 2000 साल से अधिक का समय लगा। मंदिर विभिन्न आकृतियों के होते हैं जिनमें गुंबदों और द्वारों के प्रकार में भिन्नता होती है। यहां तक कि दक्षिण भारत के मंदिर उत्तर भारत के मंदिरों से भिन्न होते हैं और फिर भी प्रत्येक मंदिर अपने तरीके से अद्वितीय और भव्य दिखता है। इन विविधताओं के बावजूद अधिकांश मंदिरों में कुछ बातें समान हैं। उनमें से कुछ हैं:

1. **शिखर-** शिखर या शिखर गुंबद की मीनार है और पौराणिक मेरु या पर्वत की सबसे ऊंची चोटी को दर्शाता है। अधिकांश मंदिरों में मीनारें आमतौर पर शिव के त्रिशूल के आकार की होती हैं और गुंबद भी जगह-जगह पर अलग-अलग होते हैं।

2. **गर्भगृह-** गर्भगृह या मंदिर का आंतरिक कक्ष जिसे गर्भ कक्ष भी कहा जाता है, वह स्थान है जहां मूर्ति या देवता को रखा जाता है और पूजा की जाती है। यह स्थान अत्यंत पवित्र माना जाता है और इसलिए केवल मंदिर के पुजारियों को ही इस क्षेत्र के अंदर प्रवेश करने की अनुमति है, आगंतुकों को नहीं।

3. अधिकांश मंदिरों के हॉल में एक बड़ा क्षेत्र होता है जहां भक्त बैठकर प्रार्थना कर सकते हैं। पुराने दिनों में इसे नट मंदिर भी कहा जाता था जहां महिला नर्तक या देवदासियां अपने नृत्य अनुष्ठान करती थीं। भक्त ध्यान कर सकते हैं, श्लोकों का जाप कर सकते हैं, प्रार्थना कर सकते हैं, पुजारी को शांतिपूर्ण तरीके से अनुष्ठान करते हुए देख सकते हैं।

4. **घंटी-** अधिकांश मंदिरों में मंदिर के प्रवेश द्वार पर एक विशाल धातु की घंटी होती है जो छत से लटकती है। भक्त जब भी मंदिर परिसर में प्रवेश करते हैं तो घंटी बजाते हैं।

5. **जल स्रोत-** प्राचीन दिनों में मानना था कि मंदिर में पवित्रता लाने, बुरी ऊर्जा तरंगों को दूर करने और यहां तक कि मंदिर में प्रवेश करने से ठीक पहले अनुष्ठान स्नान के लिए मंदिर परिसर में पानी बहुत आवश्यक था। और इसलिए यदि मंदिर किसी प्राकृतिक जल स्रोत पर नहीं बनाया गया था तो उन्होंने यह सुनिश्चित किया कि मंदिर परिसर के पास ताजे पानी का एक जलाशय बनाया जाए।

6. **पैदल चलने का क्षेत्र-** भगवान के प्रति सम्मान के प्रतीक के रूप में अधिकांश मंदिरों में मंदिर के चारों ओर एक पैदल मार्ग होता है।

हिंदू मंदिरों की उत्पत्ति

प्राचीन काल में मंदिर मिट्टी के बने होते थे और उनकी छत पुआल और पत्तियों से बनी होती थी। कभी-कभी कुछ दुर्गम स्थानों और पहाड़ी इलाकों में गुफा मंदिर मौजूद होते थे। बाद में केवल पत्थरों और ईंटों से ही मंदिर बनाए जाने लगे। वास्तव में मूर्ति पूजा का संकेत देने वाली सबसे प्रारंभिक संरचनाएँ चौथी या पाँचवीं शताब्दी ई.पू. की मानी जाती हैं। 6वीं और 16वीं शताब्दी के बीच हिंदू मंदिरों का महत्वपूर्ण विकास और उत्थान हुआ और इसका एक बड़ा हिस्सा उस अवधि के दौरान भारत पर शासन करने वाले विभिन्न राजवंशों द्वारा दिया जा सकता है। उनका मानना था कि मंदिर बनाना एक अत्यंत पवित्र कार्य था और इसलिए राजा, धनवान लोग मंदिरों के विकास के लिए अपने हाथ आगे बढ़ाने और इसके निर्माण में मदद करने और विभिन्न धार्मिक गतिविधियों को करने के लिए तैयार थे।

600-900 ईस्वी के बीच शासन करने वाले पल्लवों ने महाबलीपुरम के चट्टानी रथ मंदिर के निर्माण में मदद की। यहां तक कि कांचीपुरम में प्रसिद्ध मंदिर, कैलाशनाथ और वैकुनाथ पेरुमल मंदिर भी इसी युग के दौरान बने। पल्लव स्थापत्य शैली अभी भी फलती-फूलती रही और मूर्तियां अधिक जटिल होती गईं और मूर्तियां पहले की तुलना में अधिक यथार्थवादी दिखने लगीं। यह चोलों (900-1200 ई.), पांड्यों (1216-1345 ई.), विजयनगर राजाओं (1350-1565 ई.) और नायकों (1600-1750 ई.) के काल में भी जारी रहा। यहां तक कि महान

चालुक्य जिन्होंने 543-753 ईस्वी के बीच शासन किया और राष्ट्रकूट जिन्होंने 753-982 ईस्वी के बीच शासन किया, ने दक्षिण भारत में मंदिर वास्तुकला में महत्वपूर्ण योगदान दिया। कुछ प्रसिद्ध मंदिर जो अपने उत्कृष्ट वास्तुशिल्प चमत्कारों के लिए अभी भी हमारे दिमाग में बसे हुए हैं, उनमें बादामी के गुफा मंदिर, पट्टाडकल में विरुपाक्ष मंदिर, एहोल में दुर्गा मंदिर, एलोरा में कैलासं मंदिर शामिल हैं।

चोल काल के दौरान मंदिरों के निर्माण की दक्षिण भारतीय शैली अपने चरम पर पहुंच गई और पांड्यों ने उनके नक्शेकदम पर चलते हुए अपनी द्रविड़ शैली में सुधार करने की कोशिश की क्योंकि यह मदुरै और श्रीरंगम के मंदिरों में स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। विजयनगर के राजाओं ने अंततः इस परंपरा को अपने कब्जे में ले लिया और हम्पी के शानदार मंदिरों में इसे साबित किया।

भारत के पूर्वी भाग की बात करें तो, विशेष रूप से उड़ीसा में 750-1250 ईस्वी के बीच और भारत के मध्य भाग में 950-1050 ईस्वी के बीच बहुत सारे सुंदर मंदिर बनाए गए थे। उड़ीसा की स्थापत्य विरासत को बढ़ाने वाले कुछ मंदिरों में भुवनेश्वर में लिंगराज मंदिर, पुरी में जगन्नाथ मंदिर, कोणार्क में सूर्य मंदिर शामिल हैं। यहां तक कि खजुराहो के मंदिर और मध्य भारत के मोढेरा और माउंट आबू के मंदिरों का भी अपना चिह्न है। आठ-चाल या आठ तरफा पिरामिड और बंगाल में मंदिरों की विशाल छत अपनी टेराकोटा स्थापत्य शैली के साथ बेहद लोकप्रिय थी। बहुत सारे दक्षिण पूर्व एशियाई देशों पर भारतीय राजाओं का शासन था और उन्होंने 7वीं और 14वीं शताब्दी ईस्वी के बीच कुछ अद्भुत मंदिरों का निर्माण किया था। वास्तव में इसके बारे में अक्सर बात की जाती है और यह पर्यटकों के आकर्षण का स्थान बन गया है। उनमें से कुछ 12वीं शताब्दी में राजा सूर्य वर्मन द्वितीय द्वारा निर्मित अंगकोरवाट मंदिर हैं। अन्य महत्वपूर्ण मंदिरों में कंबोडिया के चेन ला मंदिर, जावा में डिएंग और गाडोंग सोंगो के शिव मंदिर और जावा के प्रणबन मंदिर, अंगकोर में बंटेय श्रेई मंदिर, बाली और पानातरन में तंपकसिरिंग के गुनुंग कावी मंदिर और माता मंदिर शामिल हैं।

- **मंदिरों में पूजा** सर्वशक्तिमान की पूजा दैनिक आधार पर या विशेष दिनों पर की जाती है, जहां भक्त देवता के सामने अनुष्ठान और प्रार्थना करते हैं। पूजा में अनुष्ठान चरण की एक श्रृंखला होती है, जिसे व्यक्तिगत शुद्धि और भगवान के आह्वान से लेकर फूल, भोजन और फिर बाद में उत्कट प्रार्थनाओं के साथ पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए एक विशेष तरीके से करने की सलाह दी जाती है। जबकि कुछ भक्त अपने घर पर पूजा करना पसंद करते हैं, अन्य लोग मंदिरों में जाना पसंद करते हैं और मंदिर के पुजारी की मदद से भगवान से प्रार्थना करना पसंद करते हैं, जो भक्तों से प्रसाद प्राप्त करते हैं और बदले में वे इसे भगवान को अर्पित करते हैं। ऐसा माना जाता है कि उपहार सर्वशक्तिमान की छवियों के संपर्क में आते ही पवित्र हो जाते हैं और इस प्रकार उपासकों द्वारा परम के प्रसाद के रूप में प्राप्त किए जाते हैं। पूजा समाप्त होने के बाद बहुत से भक्त अपने माथे पर पवित्र राख या केसर पाउडर लगाते हैं।
- **पूजा**

हिंदू मंदिरों को भगवान के साथ बातचीत करने और सर्वशक्तिमान तक अपनी समस्याओं को पहुंचाने और उसका समाधान खोजने का प्रयास करने का एक माध्यम और केंद्र माना जाता था। ऐसा कहा जाता है कि मंदिर का वातावरण मनोवैज्ञानिक प्रभाव पैदा करता है और एकाग्रता में सुधार करने में मदद करता है और साथ ही भगवान के पास बिना किसी अभिमान की भावना, पूर्ण आत्म-नियंत्रण, संतुष्टि और स्थिरता की भावना के, अधिकतम विनम्रता के साथ जाना चाहिए। . ऐसा कहा जाता है कि एक बार जब आप मंदिर में प्रवेश करते हैं तो आप अंततः जन्म की बुराई, झूठे विचारों, चिंताओं, अवसादों, बीमारियों की धारणा को पीछे छोड़ देते हैं और एक पूरी तरह से अलग दुनिया में प्रवेश करते हैं जहां बाकी सब कुछ महत्वहीन हो जाता है।

हम सभी ने यह तो सुना ही होगा कि अहंकार मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन है और यह उसे कुछ ही सेकंड में नष्ट कर सकता है। यह काम और क्रोध को भी जन्म दे सकता है। हालाँकि, एक बार जब आप मंदिर परिसर में प्रवेश करते हैं और सैकड़ों भक्तों के बीच रहते हैं तो पूरा वातावरण बदल जाता है और अहंकार की झूठी भावना अंततः ख़त्म होने लगती है। यह भावना पूजा के लिए सबसे अच्छी स्थिति है जहां शरीर और मन दोनों एक साथ रहते हैं।

- **हमें मन्दिरों में क्यों जाना चाहिए?**

भारत में प्रमुख तीर्थस्थल हैं। वे बद्रीनाथ, द्वारका, पुरी और रामेश्वरम हैं। अन्य हैं केदारनाथ, काशी विश्वनाथ, तिरूपति बालाजी, शिरडी धाम, वैष्णो देवी। यह कई वर्षों से एक आम प्रथा रही है जहां भक्त कुंभ मेले में जाते हैं और पवित्र नदी में स्नान करते हैं। वास्तव में यह सबसे बड़ा मानव समागम क्षेत्र है जहां भक्त मानवता की दुनिया में डूब जाते हैं और समाधि की स्थिति में रहते हैं।

आमतौर पर मंदिर में बनाया गया वातावरण अलग होता है और मंदिर के पुजारी द्वारा किया जाने वाला होम और उनके द्वारा उच्चारित श्लोक भक्त को बिल्कुल अलग स्तर पर ले जा सकते हैं। यहां तक कि पूजा के लिए जिन बर्तनों का उपयोग किया जाता है वे मुख्य रूप से तांबे और पीतल के होते हैं और बेहद लाभकारी माने जाते हैं। गर्भगृह या गर्भगृह की मंद रोशनी की व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य एक रहस्यमय भावना पैदा करना और भक्त को ध्यान केंद्रित करने और लंबे समय तक उसी तरह बने रहने में मदद करना है। कुछ का मानना है कि यह स्वयं को याद दिलाता है कि अंधेरे के बीच भगवान ही एकमात्र प्रकाश है। वह आशा का एकमात्र स्रोत है।

मंदिर वे स्थान हैं जहां सामूहिक भोजन किया जाता है। इसे भंडारे के नाम से भी जाना जाता है, यह अमृतसर के स्वर्ण मंदिर, शिरडी , तिरूपति धाम सहित लगभग हर बड़े मंदिरों में देखा जाता है, जहां भक्तों को कभी भी मंदिर परिसर से खाली हाथ नहीं जाने दिया जाता है।

कई परिवारों के लिए विवाह आयोजित करना और समाज की अपेक्षाओं को पूरा करना संभव नहीं है। इसलिए मंदिर सामुदायिक विवाह भी आयोजित करते हैं और कम लागत पर विवाह संपन्न कराने के लिए एक आदर्श केंद्र बन गए हैं।

हिंदू मंदिर ऊर्जा का प्रतीक हैं। और जब हम प्रार्थना करते हैं या तो मंत्रों का उच्चारण करते हुए, भजन गाते हुए या ध्यान करते हुए, तो अध्ययनों से पता चला है कि ऊर्जा पैदा होता है। जब हम किसी मंदिर में जाते हैं तो मुख्य उद्देश्य या अंतिम लक्ष्य सर्वोच्च भगवान के साथ एकजुट होना और उनका आशीर्वाद प्राप्त करना होता है।

प्रार्थना कैसे काम करती है

प्रार्थनाएँ दो प्रकार की होती हैं-सांसारिक लाभ के लिए और आध्यात्मिक उन्नति के लिए। प्रार्थनाओं का उत्तर सुनिश्चित करने के लिए उसका आध्यात्मिक स्तर सबसे महत्वपूर्ण कारक है। सामान्यतः प्रार्थना व्यक्ति के आध्यात्मिक स्तर के अनुसार भिन्न-भिन्न होती है। आध्यात्मिक स्तर जितना ऊँचा होता है, उनकी प्रार्थना उतनी ही अधिक प्रभावी होती है।

एक व्यक्ति जिसका आध्यात्मिक स्तर 30% है, वह अक्सर सांसारिक चीज़ों के लिए प्रार्थना करेगा । 50% आध्यात्मिक स्तर का व्यक्ति अक्सर आध्यात्मिक प्रगति के लिए प्रार्थना करेगा । प्रार्थनाओं का उत्तर ब्रह्मांड में विभिन्न सूक्ष्म-ऊर्जाओं द्वारा दिया जाता है। सांसारिक लाभ के लिए प्रार्थनाओं का उत्तर आम तौर पर देवताओं या सकारात्मक ऊर्जाओं द्वारा दिया जाता है। आध्यात्मिक विकास के लिए प्रार्थनाओं का उत्तर उच्च-स्तरीय देवताओं और उच्च सकारात्मक ऊर्जाओं द्वारा दिया जाता है।

Who answers what types of prayer?

Please read from bottom to top

4. From which region?	One of the regions of Hell	Nether Region and Heaven	*Mahārlok, Janalok*	*Tapolok, Satyalok*	All pervading
3. Who answers our prayers?	Negative energies	Lower positive energies and inferior deities	Higher positive energies	Higher positive energies	Superior deities (manifest and unmanifest)
2. Types of prayers	Harming others A. For another to lose money (2nd Region of Hell) B. For another person to die (4th Region of Hell)	Worldly pleasures	Spiritual progress of oneself	Spiritual progress of others	Final Liberation of others
1. Spiritual Level	10%	30%	50%	70%	90%

जब हम ईश्वर या किसी विशिष्ट देवता से अपेक्षा के साथ प्रार्थना करते हैं, जैसे कि नौकरी मांगना या किसी बीमारी पर काबू पाना, तो हमारी प्रार्थनाओं का उत्तर, जैसा कि पहले कहा गया है, निचले स्तर स्तरीय देवताओं और निचले स्तर सकारात्मक ऊर्जाओं द्वारा दिया जाता है।आइए हम एक ऐसे व्यक्ति का उदाहरण लें जिसने नौकरी के लिए बहुत प्रार्थना की। यदि व्यक्ति के भाग्य में पांच साल तक बिना नौकरी के रहना लिखा है, तो निचली सकारात्मक ऊर्जा या निचले स्तर के देवता इस पांच साल की बेरोजगारी की अवधि को व्यक्ति के जीवन में बाद में कहीं धकेल कर प्रार्थना का उत्तर दे सकते हैं। इस प्रकार व्यक्ति को अभी भी बेरोजगार होने के दौर से गुजरना पड़ता है। (ऐसा इसलिए है क्योंकि किसी भी चीज की परवाह किए बिना, व्यक्ति को अपनी नियति से गुजरना पड़ता है और इसे केवल आध्यात्मिक अभ्यास से ही दूर किया जा सकता है।)

- कभी-कभी उच्च-स्तरीय देवता भी साधक की सांसारिक स्थिति में मदद करते हैं यदि यह उनके आध्यात्मिक विकास में बाधा उत्पन्न कर रहा हो।
-
- **प्रार्थनाओं का उत्तर कैसे दिया जाता है?**
  जब कोई व्यक्ति प्रार्थना करता है, तो वह ईश्वर को तीव्रता से याद करता है और उसके साथ उन मुद्दों पर अंतरंग बातचीत करता है जो व्यक्ति के दिल के बहुत करीब हैं। प्रतिवर्ती क्रिया के नियम से ईश्वर भी स्वयं को अपने करीब महसूस करता है। प्रार्थनाओं में ब्रह्मांड में देवता सिद्धांतों (भगवान के पहलुओं) को सक्रिय करने की क्षमता है। जब कोई प्रार्थना के साथ कृतज्ञता व्यक्त करता है तो सूक्ष्मतम आवृत्तियाँ उत्पन्न होती हैं। इन तरंगों में न केवल सक्रिय होने की बल्कि देवता को छूने की भी क्षमता होती है; इसलिए देवता सिद्धांत तेजी से सक्रिय होता है। देवता सिद्धांत (ईश्वर का पहलू) की

  इस सक्रियता के परिणामस्वरूप प्रार्थनाएँ पूरी होती हैं। देवता संकल्प शक्ति से प्रार्थनाओं को पूर्ण करते हैं।

- **कृतज्ञता के बाद प्रार्थनाओं का उदाहरण:**

✓ भगवान, कृपया मुझे प्रार्थना करने का विचार देने के लिए मेरा आभार स्वीकार करें।
✓ भगवान, मैं इस पूरे दिन की सभी गतिविधियों को अपनी साधना के रूप में कर सकूं।

- ✓ भगवान, मुझे यह विचार देने के लिए और मेरे माध्यम से यह प्रार्थना करवाने के लिए मैं आपके पवित्र चरणों का आभार व्यक्त करता हूं।

- प्रार्थनाएं व्यक्ति की ओर सूक्ष्म दिव्य तरंगों को आकर्षित करती हैं और परिणामस्वरूप, व्यक्ति के आसपास का रज-तम नष्ट हो जाता है। इस प्रकार, व्यक्ति के आस-पास का वातावरण तुलनात्मक रूप से अधिक सात्विक हो जाता है। जैसे-जैसे आसपास के वातावरण में सूक्ष्म मूल सत्त्वगुण बढ़ता है, व्यक्ति के विचार कम हो जाते हैं और वह भी सात्विक हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मन बाहरी वातावरण से प्रभावित होता है।
- प्रार्थना महत्वपूर्ण शरीर (प्राण-देह) में सूक्ष्म मूल सत्व घटक के कणों को बढ़ाती है। जब हम कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, तो मानसिक शरीर में सूक्ष्म मूल सत्व घटक के कण बढ़ जाते हैं। इस प्रकार, कृतज्ञता से परिपूर्ण प्रार्थना से महत्वपूर्ण शरीर और मानसिक शरीर के आवरण की आध्यात्मिक शुद्धि होती है। प्राणमय शरीर कोश और मानसिक शरीर कोश की आध्यात्मिक शुद्धि के कारण दोनों कोशों के संस्कार नष्ट होने लगते हैं। जैसे-जैसे संस्कार कम होते जाते हैं, अपने बारे में विचार कम होते जाते हैं और सांसारिक वस्तुओं के प्रति आकर्षण कम होता जाता है। इससे ईश्वर के प्रति इच्छा और उसमें विलीन होने की लालसा बढ़ती है। साथ ही, चूंकि दोनों आवरण शुद्ध हो जाते हैं, इसलिए नकारात्मक ऊर्जाएं शरीर में प्रवेश नहीं कर पातीं। जप हमारे मन के संस्कारों को शुद्ध करने में मदद करता है,
- जब हम प्रार्थना करते हैं, तो हम किसी समस्या को स्वयं हल करने में अपनी असमर्थता को स्वीकार करते हैं और इसलिए, खुद को कमतर मानने से हमारा अहंकार कम हो जाता है। अहंकार में कमी होने से आध्यात्मिक स्तर में अस्थायी वृद्धि होती है। इससे सूक्ष्म मूल सत्त्वगुण में अस्थायी वृद्धि होती है। इसके अलावा, जब हम कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, तो यह हमारे अंदर विनम्रता उत्पन्न करता है जिसका हमारे आध्यात्मिक स्तर पर और भी अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अत: ईश्वर के साथ हमारा जुड़ाव बढ़ता है। सूक्ष्म मूल सत्त्वगुण में यह वृद्धि ही समस्या पर काबू पाने या सहन करने की हमारी क्षमता को बढ़ाती है।

-
- **हमारी प्रार्थनाएँ कब काम करती हैं?**

  हमारे जीवन में 65% घटनाएँ नियति के अनुसार घटित होती हैं। नियति घटनाएँ वे घटनाएँ हैं जिन पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं है।

  नियतिबद्ध घटनाएँ, अच्छी और बुरी दोनों, हमारे जीवन में घटित होती रहती हैं। औसत व्यक्ति मुख्य रूप से भगवान से प्रार्थना तब करता है जब उसके जीवन में बुरी घटनाएँ घटित होती हैं। वे बुरी घटना से राहत के लिए भगवान से प्रार्थना करते हैं। हालाँकि, हम पाते हैं कि हमारी प्रार्थनाओं का हमेशा उत्तर नहीं दिया जाता है।

- सामान्य नियम यह है: यदि प्रार्थना नियत घटना की तीव्रता से अधिक मजबूत है, तो प्रार्थना का उत्तर दिया जाएगा। यदि प्रारब्ध की तीव्रता प्रार्थना से अधिक प्रबल है तो प्रार्थना का उत्तर आंशिक रूप से दिया जाता है।
- 60% आध्यात्मिक स्तर से ऊपर के साधकों के लिए प्रार्थना की आवश्यकता नहीं है। वे आध्यात्मिक भावना/भावना से कार्य करते हैं कि 'सबकुछ भगवान की इच्छा के अनुसार होने दें।' वे वास्तव में अनुभव करते हैं कि उनके जीवन में सब कुछ भगवान की कृपा से हो रहा है और प्रदान किया गया है। उनका मन निरंतर ईश्वर के प्रति कृतज्ञता की स्थिति में रहता है। एक बार यह अवस्था प्राप्त हो जाए तो प्रार्थना की आवश्यकता नहीं रहती।

- 30% आध्यात्मिक स्तर से नीचे के लोगों की प्रार्थनाओं में शक्ति का अभाव होता है और अधिक से अधिक वे उन्हें केवल मनोवैज्ञानिक लाभ ही प्रदान करती हैं । ऐसा इसलिए है क्योंकि अहंकार का आवरण उनकी प्रार्थनाओं को देवता तत्व तक पहुंचने के लिए बहुत बड़ा है।
- प्रार्थना 30-60% के आध्यात्मिक स्तर के बीच के लोगों के लिए सबसे प्रभावी ढंग से काम करती है।

कुछ लोग सोच सकते हैं कि यदि संत वैश्विक परिवर्तन ला सकते हैं, तो वे विश्व शांति या ग्लोबल वार्मिंग में कमी क्यों नहीं लाते? विरोधाभास यह है कि जहां संतों के पास विश्व की घटनाओं को प्रभावित करने की आध्यात्मिक शक्ति होती है, वहीं उनके पास आध्यात्मिक भावना होती है कि केवल ईश्वर ही सबसे अच्छा जानता है। अपने स्वभाव से ही वे भगवान की योजना में हस्तक्षेप नहीं करते हैं । उन्हें इस बात की पूरी जानकारी है कि ईश्वर की योजना के अनुसार, सब कुछ व्यक्तिगत और सामूहिक नियति के अनुसार होता है।

प्रार्थना मुद्रा का स्पष्टीकरण चरण 1

इस मुद्रा में पहला चरण प्रार्थना में अपने हाथों को ऊपर उठाना है, जिसमें अंगूठे धीरे-धीरे मध्य-भौंह चक्र (आदन्या-चक्र) (मध्य-भौंह क्षेत्र में आध्यात्मिक ऊर्जा केंद्र) को छूते हैं। इस स्थिति में आने के बाद प्रार्थना करना शुरू करना सबसे अच्छा है।
जब हम इस प्रार्थना मुद्रा में सिर झुकाते हैं तो इससे हमारे अंदर समर्पण की आध्यात्मिक भावना जागृत होती है। यह, बदले में, ब्रह्मांड से देवताओं की उपयुक्त सूक्ष्म-आवृत्तियों को सक्रिय करता है। ये दिव्य तरंगें हमारी उंगलियों के माध्यम से आती हैं, जो रिसेप्टर्स के रूप में कार्य करती हैं। फिर इन दिव्य तरंगों को अंगूठे के माध्यम से मध्य-भौह चक्र तक हमारे शरीर में प्रवाहित किया जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि हमारे अंदर सकारात्मक आध्यात्मिक ऊर्जा में वृद्धि होती है, जिससे हमें हल्का महसूस होता है या शारीरिक या मानसिक परेशानी के लक्षणों से राहत मिलती है।

प्रार्थना मुद्रा का स्पष्टीकरण चरण 2

प्रार्थना समाप्त करने के बाद, व्यक्ति को दूसरी मुद्रा अपनानी चाहिए जैसा कि ऊपर सूक्ष्म-ज्ञान पर आधारित चित्र में दिखाया गया है। इसका मतलब यह है कि प्रार्थना में अपने हाथों को तुरंत नीचे लाने के बजाय, उन्हें

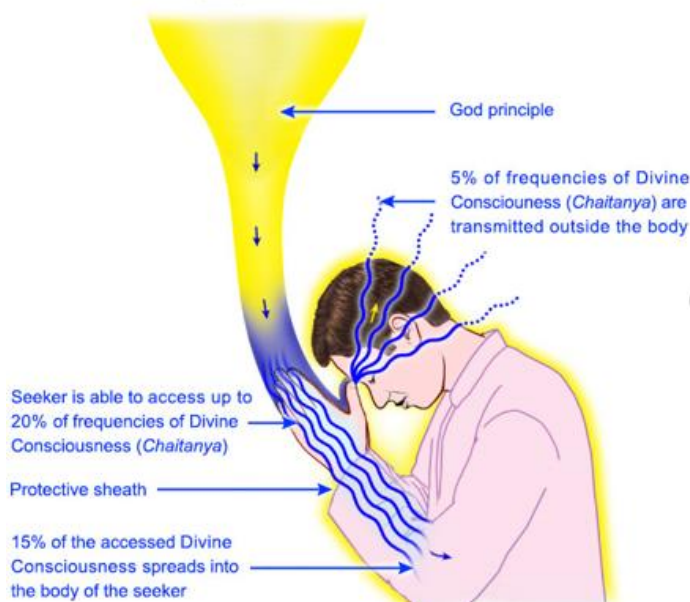
मध्य-छाती क्षेत्र में इस तरह रखा जाना चाहिए कि कलाइयां छाती को छूएं। यह देवता सिद्धांत की दिव्य चेतना (चैतन्य) को पूरी तरह से अवशोषित करने की प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाता है। तो प्रारंभ में, देवता सिद्धांत की दिव्य चेतना जो उंगलियों में प्रवेश कर गई थी, अब छाती के क्षेत्र, हृदय चक्र (अनाहत-चक्र) के स्थान पर भी प्रसारित हो जाती है। मध्य-भ्रू चक्र की तरह, हृदय चक्र भी सात्विक आवृत्तियों को अवशोषित करता है। कलाइयों को छाती से छूने से हृदय चक्र सक्रिय होता है और अधिक सात्विक आवृत्तियों को अवशोषित करने में मदद मिलती है। सक्रिय होने पर, हृदय चक्र साधक की आध्यात्मिक भावना और भक्ति को जागृत करता है। प्रार्थना मुद्रा के इस चरण में, व्यक्ति को आत्मनिरीक्षण करना चाहिए और भगवान की उपस्थिति के अनुभव पर चिंतन करना चाहिए।

प्रार्थना कैसे करें - प्रार्थना करते समय सिर की सही मुद्रा

सही ढंग से प्रार्थना कैसे करें, इस पर ध्यान देने योग्य बातें:

- शरीर झुका हुआ होना चाहिए, सीधा नहीं।
- उंगलियां माथे के समानांतर होनी चाहिए। उंगलियां सख्त नहीं बल्कि शिथिल होनी चाहिए।
- उंगलियां एक-दूसरे को छूती हुई होनी चाहिए - अलग-अलग फैली हुई नहीं।
- अंगूठे को भौंह के मध्य चक्र के क्षेत्र को हल्के से छूना चाहिए।
- हथेलियों के बीच थोड़ी जगह रखते हुए हाथों को धीरे से एक साथ दबाने की जरूरत है। 50% आध्यात्मिक स्तर से ऊपर के साधकों के मामले में, हथेलियों के बीच कोई जगह आवश्यक नहीं है।

जब 50% आध्यात्मिक स्तर का व्यक्ति आध्यात्मिक भावना के साथ प्रार्थना करता है तो क्या होता है । ध्यान देने वाली मुख्य बात यह है कि आसपास के लोगों को भी उस व्यक्ति द्वारा प्राप्त दिव्य चेतना का लाभ मिलता है। (सूक्ष्म-ज्ञान पर आधारित चित्र के उस भाग को देखें जो शरीर के बाहर प्रसारित दिव्य चेतना की 5% आवृत्तियों को दर्शाता है।) यही कारण है कि अक्सर यह देखा गया है कि जब लोग आध्यात्मिक भावना के साथ प्रार्थना करते हैं, तो दूसरों में आध्यात्मिक भावना उत्पन्न होती है आस-पास भी सक्रिय हो जाता है।

Fingers need to be parallel to the forehead with the thumb gently touching the *Ādnyā-chakra* area on the forehead.

क्या इसका मतलब यह है कि जब भी हम प्रार्थना करें तो हमें यही स्थिति अपनानी चाहिए?

यदि कोई उच्च आध्यात्मिक स्तर (50% से ऊपर) पर है, तो दिव्य सूक्ष्म आवृत्तियाँ सीधे ब्रह्मरंध्र के माध्यम से प्राप्त होने लगती हैं। ब्रह्मरंध्र मुकुट चक्र (सहस्रार-चक्र) (कुंडलिनीयोग के आध्यात्मिक विज्ञान के अनुसार) के ऊपर एक सूक्ष्म-द्वार है जिसकी सार्वभौमिक मन और बुद्धि तक पहुंच है। निम्न आध्यात्मिक स्तर के लोगों में यह सूक्ष्म-द्वार बंद होता है । ब्रह्मरंध्र को खोलने में मदद करने वाला प्राथमिक कारक निम्न स्तर का अहंकार है। जब हमारे आध्यात्मिक विकास के इस चरण में, ऊपर बताई गई प्रार्थनामुद्रा की आवश्यकता कम होती जाती है।

हालाँकि, यदि 50% से 80% के आध्यात्मिक स्तर के बीच का व्यक्ति अपनी प्रार्थना को अनुशंसित मुद्रा के साथ पूरा करता है, तो उसे अतिरिक्त दिव्य चेतना का लाभ मिलता है। 50% आध्यात्मिक स्तर वाले व्यक्ति के मामले में यह अतिरिक्त लाभ 30% अधिक है और जैसे-जैसे आध्यात्मिक स्तर बढ़ता है, यह आनुपातिक रूप से कम होता जाता है ।

चूँकि अधिकांश लोग उच्च आध्यात्मिक स्तर के नहीं होते, इसलिए वे ब्रह्मरंध्र के माध्यम से दिव्य तरंगें प्राप्त करने में असमर्थ होते हैं। हालाँकि, अधिकांश लोग (30-60% आध्यात्मिक स्तर) अपनी उंगलियों के माध्यम से सूक्ष्म-आवृत्तियों को प्राप्त करने में सक्षम होते हैं (हालांकि बहुत कम हद तक), क्योंकि हमारी उंगलियों के सिरे सूक्ष्म-ऊर्जा को प्राप्त करने या बाहर भेजने के लिए बहुत संवेदनशील होते हैं। इस स्तर के लोगों के लिए, यह सबसे अच्छा है कि वे प्रार्थना करने के लिए ऊपर सुझाई गई प्रार्थना मुद्रा का उपयोग करें। अन्य सभी कारक समान रहने पर, अनुशंसित मुद्रा का उपयोग करके प्रार्थना करने से, इस मुद्रा का उपयोग न करने के विपरीत, एक व्यक्ति अपनी प्रार्थना की प्रभावशीलता में 20% जोड़ देगा।

प्रार्थना स्थितियों की तुलनात्मक प्रभावशीलता

प्रार्थना से संबंधित विभिन्न हस्त मुद्राओं (मुद्राओं) पर आध्यात्मिक शोध करते समय, प्रभावकारिता के संदर्भ में निष्कर्ष निम्नलिखित हैं:

विभिन्न प्रकार की प्रार्थना स्थितियों की दक्षता

Prayer position	Comparative spiritual benefit[1]	Level of positive energy accessible[2]	Quantity of positive energy accessible[3]	Interference by negative energies[4]
	8%	Higher	30%	2%
	4%	Medium	10%	4%
	2%	Lower	5%	5%
	2%	Lower	5%	5%

फ़ुटनोट:

1. शत-प्रतिशत पूर्ण आध्यात्मिक लाभ मिल रहा है, जिसके परिणामस्वरूप ईश्वर-प्राप्ति होती है।
2. प्रकट देवता सिद्धांत का स्तर, अर्थात उच्च, मध्यम या निम्न स्तर का देवता।
3. देवता तत्त्व की प्राप्ति का प्रतिशत।
4. यह साधक के विश्वास को कम करने के लिए प्रार्थना में नकारात्मक ऊर्जा के हस्तक्षेप की संभावना को दर्शाता है। नकारात्मक शक्तियाँ प्रार्थना में बाधा डालती हैं जिससे प्रार्थना का उत्तर नहीं मिलता, जिससे व्यक्ति का विश्वास कमजोर हो जाता है।

ध्यान और जप - एक परिचय

आजकल ध्यान को एक अभ्यास के रूप में व्यापक रूप से सलाह दी जाती है जो मन को शांत करने, तनाव से राहत देने, उच्च स्तर की एकाग्रता या विश्राम प्राप्त करने आदि में मदद करता है। हम ध्यान और जप के बीच

अंतर बताते हैं, क्यों आज के समय में ध्यान करना मुश्किल है और आध्यात्मिक विकास चाहने वालों के लिए जप अधिक मूल्यवान है।

जप एवं ध्यान की परिभाषाएँ

हम 'ध्यान' शब्द का उपयोग अतिचेतन, विचारहीन अवस्था को संदर्भित करने के लिए करते हैं। इस अवस्था का अनुभव गहन अभ्यास के बाद होता है। जप भगवान के नाम की पुनरावृत्ति है.

ध्यान और जप की तुलना

नीचे दी गई तालिका से पता चलता है कि कलियुग के वर्तमान युग में जप ध्यान से अधिक लाभदायक क्यों है।

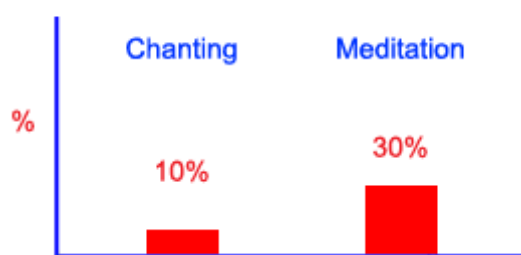
		Meditation	Chanting
1. Limitations in spiritual practice	A. How many people can do it?	Some	Many
	B. For how long can it be performed during the day?	A few hours	Many hours
	C. Reason	There are some restrictions in meditation because the individual has to sit in a particular place, concentrate on his breath and concentrate his mind.	There are no restrictions in chanting because irrespective of where a person may be, he can chant.
2. Reasons for obtaining less or more benefit		1. An individual cannot do service unto the Absolute Truth (*satsēvā*) while meditating. 2. No new impression is created in the sub-conscious mind like the impression created due to chanting. It therefore takes a longer time to destroy the individual's impressions of many births and to purify the mind. 3. It is possible to remain in communion with God, however in *Kaliyug* very few people are able to achieve this through meditation.	1. An individual can do service unto the Absolute Truth (*satsēvā*) while chanting. 2. As an impression of chanting is created in the sub-conscious mind of the individual, his impressions of past births are destroyed and it takes less time to purify the mind. 3. It is possible to remain in constant communion with God.

ध्यान की तुलना में जप के व्यावहारिक लाभ

- ✓ **निर्बाध साधना:** ध्यान में हमें एक विशिष्ट मुद्रा में बैठना होता है। नतीजतन, अगर हम पीठ दर्द से पीड़ित हैं तो उस स्थिति में बैठना मुश्किल हो सकता है। जप इन प्रतिबंधों से बंधा नहीं है। इसके अलावा, ध्यान का अभ्यास करते समय ध्यान की स्थिति में जाने के लिए आवश्यक समय की आवश्यकता जप में नहीं होती है।
- ✓ **साधना की निरंतरता :** ध्यान तो पूरे दिन लगातार नहीं किया जा सकता, परंतु जप निरंतर किया जा सकता है। ईश्वर तत्व से एकाकार होने के लिए निरंतर साधना करना आवश्यक है।
- ✓ **पसंद-नापसंद में कमी** : भोजन करते समय हम जप कर सकते हैं। जब हमारा मन जप में लीन हो जाता है तो हम भूल जाते हैं कि हम क्या खा रहे हैं और इससे हमें अपनी पसंद-नापसंद कम करने में मदद मिलती है। यदि हम प्रत्येक कार्य करते समय जप करते रहें तो सभी संस्कार धीरे-धीरे कम हो जाते हैं। जब हम ध्यान का अभ्यास करते हैं तो ऐसा नहीं होता है।
- ✓ **निरंतर 'जागृत अवस्था' या ईश्वर का आध्यात्मिक अनुभव:** ध्यान का अभ्यास करने वाला साधक ध्यान की अवस्था से जागृत अवस्था में आ जाता है क्योंकि भौतिक आयाम के प्रति आकर्षण होता है।

दूसरी ओर, जब जप निरंतर होता है तो हम निरंतर 'जागृत अवस्था' में रहते हैं, यानी एक तरह से हम निरंतर ध्यान की स्थिति में रहते हैं।

- ✓ **भौतिक आयाम के प्रति आकर्षण:** अवचेतन मन में मौजूद प्रभाव हमें भौतिक आयाम की ओर आकर्षित करते हैं। ध्यान के दौरान अवचेतन मन की प्रवृत्तियों को केवल दबाया जाता है, ख़त्म नहीं किया जाता। जप से वे काफी हद तक समाप्त हो जाते हैं।

- ✓ **सूक्ष्म विचारों का सतह पर आना :** मन को विचारशून्य रखने का अर्थ है बाहर या अंदर पर ध्यान न देना। हालाँकि इस अवस्था में सूक्ष्म प्रभाव कभी न कभी सामने आ ही जाते हैं। दूसरी ओर, जब हम भगवान के नाम पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो अन्य विचारों के विक्षेपण या भक्ति केंद्र की स्थापना के कारण सूक्ष्म-संस्कार सतह पर नहीं आते हैं। अत: विचारशून्य मन से जप श्रेष्ठ है।
- ✓ **आध्यात्मिक अनुभव और आध्यात्मिक स्तर:** ध्यान की अवस्था में किसी व्यक्ति को होने वाले आध्यात्मिक अनुभव उसके आध्यात्मिक स्तर का संकेत नहीं देते हैं। इसके विपरीत, जप से आध्यात्मिक अनुभव होता है। उदाहरण के लिए, ध्यान में विचारशून्य अवस्था प्राप्त करना यह नहीं दर्शाता है कि कोई व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार तक पहुंच गया है, जबकि स्वचालित रूप से होने वाले निरंतर जप का अनुभव 40% आध्यात्मिक स्तर का संकेतक है।
- ✓ **सच्चे और झूठे आध्यात्मिक अनुभव:** जप के माध्यम से प्राप्त आध्यात्मिक अनुभव वास्तविक होते हैं क्योंकि वे नाम के साथ सम्मिश्रण के परिणामस्वरूप होते हैं, जबकि ध्यान में शून्य या विचारहीनता का अनुभव भ्रामक होता है क्योंकि व्यक्ति को इस अनुभव के बारे में पता नहीं होता है। जब कोई जप कर रहा होता है तो जागरूकता के कारण उसे वास्तव में इसका अनुभव होता है।
- ✓ **विभिन्न अवस्थाओं का अनुभव:** ध्यान में हम एक शव जैसी अवस्था का अनुभव करते हैं, जबकि जप हमें दिव्य चेतना (चैतन्य) का अनुभव कराता है।
- ✓ **कृत्रिम और प्राकृतिक अवस्था:** ध्यान एक कृत्रिम अवस्था है जबकि जप के माध्यम से हम ईश्वर के साथ जुड़ाव की प्राकृतिक अवस्था प्राप्त करते हैं।

  - ○ "मैं ध्यान कर रहा हूं", "मैं ध्यान में जा रहा हूं" जैसे विचार आना आसान है, जो न केवल स्वयं, मन और शरीर के बारे में जागरूकता बढ़ाते हैं, बल्कि विशेष और अद्वितीय होने के विचारों को भी जन्म दे सकते हैं, जिससे अहंकार बढ़ता है। .
  - ○ जप करते समय, व्यक्ति ईश्वर के प्रति काफी अधिक जागरूक होता है। यह जागरूकता भी अनुभव होती है कि हम केवल भगवान की कृपा के कारण जप कर रहे हैं। परिणामस्वरूप, साधना करने का अहंकार विकसित नहीं होता और वास्तव में उसका विघटन हो जाता है।
- ✓ **जप हमें नकारात्मक ऊर्जाओं से बचाता है:** ध्यान की स्थिति में मन विचारशून्य होता है। ऐसे में कोई नकारात्मक ऊर्जा हमें परेशान कर सकती है। दूसरी ओर, जब हम जप करते हैं तो हमारे चारों ओर एक सुरक्षात्मक आवरण बन जाता है जो नकारात्मक ऊर्जाओं को दूर करता है।

- ✓ **आध्यात्मिक अभ्यास में पूर्णता:** जप किसी भी गतिविधि के दौरान किया जा सकता है, जिसका अर्थ है कि आध्यात्मिक अभ्यास के अन्य पहलू एक साथ हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, कोई आध्यात्मिक भावना (भाव), बिना शर्त आध्यात्मिक प्रेम (प्रीति) विकसित करने का प्रयास कर सकता है, हमारे व्यक्तित्व दोषों और अहंकार का अध्ययन कर सकता है और उन्हें कम करने का प्रयास कर सकता है, इत्यादि। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि कुल मिलाकर हमें अपने घर, बच्चों, पेशे आदि की देखभाल जैसी जिम्मेदारियों को पूरा करते हुए आध्यात्मिक अभ्यास करने की आवश्यकता है।

अपने चारों ओर नकारात्मक ऊर्जाओं द्वारा बनाए गए काले आवरण की आध्यात्मिक सफाई

काली शक्ति का आवरण हटाने से आपको शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक स्तर पर मदद मिल सकती है? यह शारीरिक और मानसिक बीमारियों को भी कम कर सकता है।

काले आवरण का परिचय

- जब हम छोटे थे तब से ही हमारे माता-पिता ने हमें दिन में कम से कम एक बार नहाने की आदत डाल दी थी। जरूरत पड़ने पर कभी-कभी हम दिन में 2 या 3 बार भी नहाते हैं। यह हमारे भौतिक शरीर को साफ करने में मदद करता है। इसका कुछ हद तक आध्यात्मिक लाभ भी है। दुर्भाग्य से, हममें से अधिकांश ने जो नहीं सीखा है वह यह है कि हमें दैनिक आधार पर आध्यात्मिक स्तर पर भी खुद को साफ करना होगा। हमारे चारों ओर प्रतिदिन एक काली शक्ति का आवरण निर्मित होता रहता है । हममें से अधिकांश लोग इसे समझ नहीं पाते क्योंकि यह प्रकृति में सूक्ष्म है, लेकिन यह हमें शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक स्तर पर नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। हमने कुछ व्यावहारिक सुझाव साझा किए हैं कि कैसे पता लगाया जाए कि किसी के पास काली शक्ति का आवरण है या नहीं और इसे कैसे हटाया जाए। यह रोजाना नहाना जितना ही जरूरी है।
-

काली शक्ति के आवरण होने के कुछ शारीरिक/मनोवैज्ञानिक संकेत निम्नलिखित हैं।

- ✓ शरीर में भारीपन महसूस होना
- ✓ सुस्ती महसूस होना
- ✓ यदि पूरे शरीर पर काला आवरण बन जाए तो हमें अपने शरीर के आसपास किसी चीज के अस्तित्व का आभास हो सकता है। हमें ऐसा महसूस हो सकता है कि हमारे चारों ओर किसी प्रकार का आवरण है।
- ✓ यदि शरीर के विशिष्ट भाग काली शक्ति से आच्छादित हैं, तो उन स्थानों पर समस्याग्रस्त लक्षण दिखाई दे सकते हैं। उदाहरण के लिए :

  - ○ यदि सिर पर आवरण है, तो व्यक्ति को ऐसा महसूस हो सकता है कि कोई उसे ऊपर से दबा रहा है या ऐसा महसूस हो सकता है कि उसके सिर पर कोई मुकुट या टोपी है। इससे ज्यादातर भ्रमित महसूस करने के साथ-साथ समझने और निर्णय लेने की क्षमता कम हो जाती है।
  - ○ यदि आंखों पर पर्दा पड़ा है तो हमें आंखों के सामने एक सूक्ष्म पर्दा या धुंधली दृष्टि का आभास हो सकता है।
  - ○ यदि आवरण छाती पर है, तो हमें ऐसा महसूस हो सकता है कि कोई हमारी सांस लेने में रुकावट पैदा करने की कोशिश कर रहा है या छाती क्षेत्र में असुविधा महसूस हो सकती है।

आध्यात्मिक अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति काली ऊर्जा के आवरण को समझने की सूक्ष्म क्षमता प्राप्त कर लेता है। ऐसे लोग जब किसी काली शक्ति आवरण वाले व्यक्ति को देखते हैं तो उन्हें लगता है कि वे उस व्यक्ति का चेहरा स्पष्ट रूप से नहीं देख पा रहे हैं । यह उन्हें धुंधला दिखाई देगा. काले आवरण वाले व्यक्ति के निकट रहने पर व्यक्ति को सूक्ष्म दबाव, मतली और कभी-कभी दुर्गंध का भी अनुभव हो सकता है।

आजकल लोगों पर काली शक्ति का प्रभाव किस सीमा तक है ?

काली शक्ति के आवरण की सीमा को छठी इंद्रिय के उन्नत स्तर के माध्यम से ही सही ढंग से समझा जा सकता है। जिनके पास दृष्टि की छठी इंद्रिय का उन्नत स्तर है, वे दृश्य रूप से आवरण की सीमा का निरीक्षण करने में सक्षम होंगे। जो लोग सूक्ष्म कंपन के प्रति संवेदनशील हैं वे वास्तव में अपने सूक्ष्म अंगों के माध्यम से अपने हाथों से किसी व्यक्ति पर आवरण की सीमा को महसूस कर सकते हैं।

Type of person	Average covering (in cm or metres)	Maximum covering (in cm or metres)
Average person in the current time [1]	20 cm	30 cm
Average person (who has severe distress or who is possessed by a negative energy) [2]	1.5 metres	4 metres
Seeker (doing *samashti sadhana*) [3]	3 cm	5 cm
Seeker (doing samashti sadhana and who has severe distress or who is possessed by a negative energy) [4]	2 m	5 m

फुटनोट:

1. विश्व की लगभग 50% जनसंख्या किसी न किसी सीमा तक अनिष्ट शक्तियों से प्रभावित है ।
2. विश्व की लगभग 30% जनसंख्या अनिष्ट शक्तियों द्वारा आविष्ट अथवा नियंत्रित है ।
3. समष्टि साधना समाज को आध्यात्मिक रूप से विकसित करने में मदद करने के लिए आध्यात्मिक अभ्यास करना है। उच्च-स्तरीय अनिष्ट शक्तियां ऐसे साधकों पर आक्रमण करके उन्हें अध्यात्म और समाज में सकारात्मकता फैलाने से रोकती हैं । यद्यपि उन पर अनिष्ट शक्तियों का आक्रमण होता है, फिर भी ऐसे साधकों को ईश्वर की ओर से दैवीय सुरक्षा प्राप्त होती है ।
4. कुछ साधक साधना आरंभ करने से पहले ही अनिष्ट शक्तियों से ग्रस्त हो जाते हैं । उनकी साधना में बाधा उत्पन्न करने के लिए अनिष्ट शक्तियां उन पर अधिक मात्रा में आक्रमण करती हैं । हालाँकि, निरंतर आध्यात्मिक अभ्यास से, उन पर नकारात्मक ऊर्जा का नियंत्रण कम हो जाता है। समष्टि साधना ऐसे साधकों को समय पर अपने संकट पर काबू पाने के लिए भगवान की कृपा अर्जित करने में मदद करती है।

काली शक्ति का आवरण बनने का क्या कारण है ?

आमतौर पर किसी व्यक्ति के चारों ओर काली ऊर्जा का आवरण किसी शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक प्रक्रिया से समझौता करने के अल्पकालिक उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए बनाया जाता है।

निम्नलिखित तालिका दर्शाती है कि यदि विभिन्न चक्रों के चारों ओर काली ऊर्जा का आवरण बन जाए तो क्या हो सकता है ।

Black covering around *chakra*	Effect
Sahasrār-chakra	Blocks the connection with the Divine for those who are spiritually evolved.
Āgnyā-chakra	Blocks the functioning of the higher intellect, which is used for the spiritual benefit of the person, others and the world beyond.
Vishuddha-chakra	Blocks the functioning of the worldly intellect
Anāhat-chakra	Makes the mind unstable. Increases emotionalism.
Maṇipur-chakra	Greed for food and other worldly desires
Swādhishṭhān-chakra	Excessive sexual drive

वर्तमान समय में काली शक्ति का आवरण कितनी बार हटाना चाहिए ?

यह समझाने के लिए नीचे एक तालिका प्रदान की है कि व्यक्ति को कितनी बार काली शक्ति के आवरण को हटाने का अभ्यास करना चाहिए।

Type of person	How often should one remove one’s black energy covering
Average person in the current times	2 times (morning and evening)
Average person (who has severe distress or who is possessed by a negative energy)	6 times (every few hours)
Seeker (doing *samashti sadhana*)	4 times
Seeker (doing *samashti sadhana* and who has severe distress or who is possessed by a negative energy)	8 times

जो साधक समष्टि साधना कर रहे हैं, यानी तेजी से आध्यात्मिक रूप से विकसित होने के साथ-साथ समाज को आध्यात्मिक रूप से विकसित होने में मदद करने के लिए आध्यात्मिक अभ्यास कर रहे हैं, उन्हें भी नकारात्मक ऊर्जाओं द्वारा लक्षित किया जाता है जो उनके आध्यात्मिक पथ में बाधाएं डालने की कोशिश करती हैं। यही कारण है कि उन्हें सलाह दी जाती है कि वे अधिक बार काली शक्ति के आवरण को हटाने का अभ्यास करें ।

काली शक्ति का आवरण कैसे दूर करें

किसी भी आध्यात्मिक गतिविधि की शुरुआत ईश्वर से प्रार्थना के साथ की जानी चाहिए। काली शक्ति के आवरण को हटाने के लिए निम्नलिखित पंक्तियों में प्रार्थना की जा सकती है।
'हे भगवान, आपकी कृपा से मैं अपने शरीर पर पड़े कष्टदायक सूक्ष्म काली शक्ति के आवरण को ठीक से हटाने में सक्षम हो जाऊं। मैं जो आवरण हटाने जा रहा हूं, उससे आसपास का कोई भी व्यक्ति प्रभावित न हो। मैं जिस अनिष्ट शक्ति से पीड़ित हूं, उससे यथाशीघ्र कष्ट दूर हो।' काली शक्ति का आवरण हटाने के बाद कृतज्ञता प्रार्थना करना याद रखें।

✓ विधि : जप

आध्यात्मिक भावना के साथ भगवान का नाम जप सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित/उत्पन्न करता है। भगवान के नाम के जाप से उत्पन्न आध्यात्मिक ऊर्जा किसी भी काली ऊर्जा के आवरण को नष्ट करने में मदद करती है। इस विधि का लाभ यह है कि इसे किसी भी समय किया जा सकता है।

आध्यात्मिक शोध के माध्यम से पाया है कि किसी भी काली ऊर्जा के आवरण को हटाने के लिए भगवान के निम्नलिखित नामों में से किसी एक का जप शुरू किया जा सकता है। कम से कम 21 दिनों तक प्रतिदिन कम से कम 3 घंटे आध्यात्मिक भावना के साथ भगवान का नाम जपें।

1. ऊँ नमः शिवाय
2. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
3. ॐ

✓ विधि : उपचारात्मक उत्पादों का उपयोग करना

काली ऊर्जा के आवरण को विशिष्ट आध्यात्मिक उपचार उत्पादों का उपयोग करके भी हटाया जा सकता है जो सकारात्मकता उत्पन्न करते हैं और नकारात्मक कंपन को खत्म करते हैं। आगे कुछ तरीके दिए गए हैं। जब निर्जीव वस्तुओं के उपयोग से आध्यात्मिक उपचार की बात आती है, तो गोमूत्र या भारतीय गाय का मूत्र सबसे शक्तिशाली आध्यात्मिक उपचार उपकरणों में से एक माना जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसमें दिव्य चेतना (चैतन्य) को आकर्षित करने की क्षमता है, जो इसे आध्यात्मिक उपचार गुण प्रदान करती है। पानी में गोमूत्र की कुछ बूँदें मिलाकर स्नान करने से व्यक्ति के चारों ओर का काली शक्ति का आवरण दूर हो जाता है।

✓ विधि :नमक पानी का उपाय

नमक के पानी का उपचार 15 मिनट की एक सरल लेकिन शक्तिशाली चिकित्सा है जो शरीर से काली ऊर्जा को दूर करने में मदद करती है।

- बेहतर परिणामों के लिए खारे पानी के उपचार को दिन में 2-3 घंटे के अंतराल पर 2-3 बार दोहराया जा सकता है।
- एक बड़े आकार की बाल्टी में पैर डुबोने पर टखनों को ढकने के लिए बाल्टी में पानी (50% तक) भरा होना चाहिए , काला नमक /यदि सेंधा नमक उपलब्ध नहीं है तो कोई समुद्री नमक क्रिस्टल/टेबल नमक का उपयोग कर सकता है, हालांकि उपाय की प्रभावशीलता 30% तक कम हो जाएगी
- एक बाल्टी में (50% तक) पानी भरें ताकि एड़ियाँ ढक जाएँ। 2 बड़े चम्मच सेंधा नमक डालें।
- अपने अंदर की काली शक्ति को दूर करने के लिए सच्चे मन और विश्वास के साथ भगवान से प्रार्थना करें। साथ ही आप पर प्रभाव डालने वाली नकारात्मक ऊर्जा आदि की काली शक्ति को नष्ट करने के लिए भी विशेष रूप से प्रार्थना करें। प्रार्थना एक महत्वपूर्ण घटक है जो इस उपाय की प्रभावशीलता को बढ़ाता है।
- अपने पैरों को खारे पानी में डुबोकर सीधे बैठें। पैरों के बीच कम से कम 2-3 सेमी की दूरी रखें। यह काली ऊर्जा के अधिकतम निष्कासन में सहायता करता है । यदि आपके पैर एक-दूसरे को छूते हैं, तो पैरों के माध्यम से काली ऊर्जा के निकास में बाधा उत्पन्न हो सकती है।
- नमक वाले पानी में पैरों को सिर्फ 10 - 15 मिनट तक ही रखें।
- 15 मिनट से अधिक न करें क्योंकि जो काली शक्ति (उपाय के कारण) पानी में बह गई थी वह फिर से शरीर में प्रवेश कर सकती है।

- जैसे-जैसे काली शक्ति बाहर जा रही है, इसके साथ जम्हाई आना, डकार आना, पैरों का सुन्न होना, कानों और आंखों में गर्मी आदि लक्षण भी हो सकते हैं। कभी-कभी भीगे हुए पैरों पर पतलापन महसूस होता है। यह काली शक्ति निकलने का संकेत है. यह भी देखा गया है कि कभी-कभी खारे पानी के उपाय के बाद पानी का रंग काला हो जाता है, दुर्गंध आने लगती है या कभी-कभी पानी गर्म हो जाता है। यह शरीर से निकलने वाली काली तरंगों के संपर्क के कारण होता है।

- जब आपके पैर खारे पानी में डूबे हों, तो यह सलाह दी जाती है कि आप भगवान का नाम जपें।

विधि : सूर्य चिकित्सा

सूर्य पूर्ण अग्नि तत्व (तेजतत्व) उत्सर्जित करता है, जो आध्यात्मिक स्तर पर शुद्ध करता है। जब हम सूर्य के प्रकाश में बैठते हैं तो हमें स्वत: ही तेजतत्त्व का लाभ मिलता है। हालाँकि, सूर्य में बैठकर आध्यात्मिक उपचार करने के लिए, भगवान के नाम का जाप करना चाहिए। ऐसा करने का सबसे अच्छा समय सुबह सूर्योदय 6-

7am बजे से पहले लगभग 15 से 20 मिनट का है। हमें अपना आगे और पीछे का हिस्सा सूर्य के सामने रखना चाहिए (आप समय को विभाजित कर सकते हैं - आगे और पीछे के लिए प्रत्येक 10 मिनट)। ऐसा इसलिए है क्योंकि सुबह के समय, वातावरण अधिक सत्त्व प्रधान (आध्यात्मिक रूप से शुद्ध) होता है, और दोपहर के बाद, वातावरण अधिक रज-सत्त्व प्रधान (आध्यात्मिक रूप से कम शुद्ध) हो जाता है।

- **विधि : रुद्राक्ष, तुलसी माला धारण करें**
- **विधि :** घर में धीमी आवाज में मंत्र बजाना (ऊँ नमः शिवाय , ओम नमो भगवते वासुदेवाय , ऊँ , कम आवाज में ताकि दूसरों को परेशानी न हो)।

छठी इंद्रिय क्या है?

छठी इंद्रिय, या सूक्ष्म बोध क्षमता - सूक्ष्म-आयाम या स्वर्गदूतों, भूतों, स्वर्ग आदि की अनदेखी दुनिया को देखने की हमारी क्षमता है। इसमें कई घटनाओं के पीछे सूक्ष्म कारण और प्रभाव संबंधों को समझने की हमारी क्षमता भी शामिल है। जो बुद्धि की समझ से परे हैं। अतीन्द्रिय बोध , दिव्यदृष्टि, पूर्वाभास, अंतर्ज्ञान छठी इंद्रिय या सूक्ष्म बोध क्षमता के पर्याय हैं।

छठी इंद्रिय से हम क्या देखते और समझते हैं?

हम स्थूल या देखी हुई दुनिया को पांच भौतिक इंद्रियों (यानी गंध, स्वाद, दृष्टि, स्पर्श और ध्वनि), अपने मन (हमारी भावनाओं) और अपनी बुद्धि (निर्णय लेने की क्षमता) के माध्यम से देखते हैं। जब अदृश्य दुनिया या सूक्ष्म दुनिया की बात आती है, तो हम इसे पांच सूक्ष्म-इंद्रियों, सूक्ष्म-मन और सूक्ष्म-बुद्धि के माध्यम से महसूस करते हैं - इसे हमारी छठी इंद्रिय के रूप में जाना जाता है। जब छठी इंद्रिय विकसित या सक्रिय होती है, तो यह हमें सूक्ष्म-दुनिया या सूक्ष्म-आयाम का अनुभव करने में मदद करती है। सूक्ष्म जगत के इस अनुभव को 'आध्यात्मिक अनुभव' भी कहा जाता है।

	An Experience	A Spiritual Experience
What was experienced?	A woman gets a fragrance of roses from a bunch of roses.	A woman gets a fragrance of sandalwood in the absence of any sandalwood.
The Source	Apparent and from the gross dimension.	Not apparent and from the subtle dimension.
Medium through which it was perceived	Perceived through the 5 sense organs, mind and intellect. In this example, through the sense organ of smell i.e. the nose.	Perceived with the sixth sense, i.e. through the medium of the subtle sense organs which are the 5 subtle sense organs, subtle mind and subtle intellect. In this example, through the subtle sense organ of smell.

उपरोक्त तस्वीर में, हम एक महिला को देखते हैं जो गुलाब के फूलों की खुशबू ले रही है। यह एक अनुभव होगा क्योंकि गुलाब की खुशबू का एक निश्चित स्रोत यानी गुलाब है। दूसरी तस्वीर में, हम देखते हैं कि एक महिला को गुलाब की गंध नहीं आ रही है और वह अपने कामकाजी दिन की शुरुआत के बारे में सोच रही है। अचानक और बिना किसी स्पष्ट कारण के, उसे चंदन की तेज़ सुगंध आती है। वह शुरू में इसे खारिज कर देती है, क्योंकि वह नहीं देख पाती कि यह कहां से आ रहा है और वह अपने कार्य दिवस के बारे में सोचने लगती है। हालाँकि, खुशबू उसके कार्यस्थल तक उसका पीछा करती है और सुबह भर उसके साथ रहती है। वह अन्य लोगों से पूछती है कि क्या वे सुगंध सूंघ सकते हैं, लेकिन कोई नहीं सूंघ पाता। यह एक आध्यात्मिक अनुभव होगा। इस मामले में, महिला ने वास्तव में सूक्ष्म-आयाम से निकलने वाली सुगंध को महसूस किया और अपनी सूक्ष्म गंध इंद्रिय के माध्यम से सुगंध का अनुभव किया। पांच सूक्ष्म-इंद्रियों, सूक्ष्म-मन और सूक्ष्म-बुद्धि के माध्यम से सूक्ष्म-आयाम को देखने या अनुभव करने की क्षमता को किसी की छठी इंद्रिय के रूप में जाना जाता है।

पांच सूक्ष्म इंद्रियों के माध्यम से छठी इंद्रिय धारणा क्या है?

संसार पांच पूर्ण ब्रह्मांडीय सिद्धांतों (पंचतत्व) से बना है। इन ब्रह्मांडीय सिद्धांतों को देखा नहीं जा सकता लेकिन ये पूरी सृष्टि का निर्माण करते हैं। जब हमारी छठी इंद्रिय सक्रिय हो जाती है, तो हम इन निरपेक्ष ब्रह्मांड सिद्धांतों को सबसे स्थूल से लेकर सबसे सूक्ष्म तक उत्तरोत्तर अनुभव करना शुरू कर देते हैं। इस प्रकार, हम गंध, स्वाद, दृष्टि की अपनी सूक्ष्म इंद्रियों के माध्यम से उन्हें पूर्ण पृथ्वी (पृथ्वी), जल (अप्पा), अग्नि (तेज), वायु (वायु) और आकाश (आकाश) तत्वों के क्रम में देखने में सक्षम हैं।
निम्नलिखित तालिका सकारात्मक और नकारात्मक आध्यात्मिक अनुभवों के उदाहरण प्रदान करती है जिन्हें हम अपनी छठी इंद्रिय, यानी पांच सूक्ष्म इंद्रियों के माध्यम से महसूस कर सकते हैं।
जब कोई व्यक्ति सूक्ष्म इंद्रिय के माध्यम से किसी चीज़ का अनुभव करता है, जैसे गंध, स्रोत देवता जैसी सकारात्मक ऊर्जा या भूत जैसी नकारात्मक ऊर्जा हो सकती है।

Sixth Sense Subtle organ	Absolute Cosmic Element involved	An example of the related spiritual experience + Positive experience	— Negative experience
Smell	Absolute Earth Element	Getting the fragrance of sandalwood in the absence of an apparent source.	Getting a smell of urine around the house without cause.
Taste	Absolute Water Element	The taste of sweetness in the mouth without having actually put anything in the mouth.	Experiencing a bitter taste in the mouth.
Sight	Absolute Fire Element	A vision of a deity or perceiving an aura.	Seeing a ghost.
Touch	Absolute Air Element	A feeling of a hand being placed on the head in the absence of anyone around.	Being assaulted at night by a ghost (demon, devil, negative energy etc.).
Sound	Absolute Ether Element	Hearing bells or the sound of a conch in the absence of bells or conch.	Hearing strange threatening voices around in the absence of anyone.

कोई छठी इंद्रिय कैसे विकसित करता है?

सूक्ष्म-जगत हमारे चारों ओर है। हालाँकि, हम इस दुनिया को नहीं देख सकते हैं। भले ही हम सूक्ष्म-जगत को नहीं देख सकते, लेकिन यह हमारे जीवन को काफी हद तक प्रभावित करता है। इस दुनिया में तालमेल बिठाने के लिए हमें एक 'आध्यात्मिक एंटीना' की जरूरत है, यानी हमारी छठी इंद्रिय को जागृत करने की जरूरत है। जब हम साधना करते हैं तो हमारी छठी इंद्रिय विकसित होती है। अध्यात्म के नियमित अभ्यास से हम अपने आध्यात्मिक स्तर को बढ़ाते हैं और सूक्ष्म-जगत को अधिक हद तक देखने और अनुभव करने में सक्षम होते हैं।

Perceiving (tuning into) the Universal Intellect (God)

So also unless our spiritual antenna (sixth sense) grows through spiritual practice, we cannot perceive (tune into) Divine Knowledge from the Universal Intellect

सार्वभौमिक मन और बुद्धि: जिस प्रकार ईश्वर की रचना जैसे मनुष्य, जानवर आदि में मन और बुद्धि होती है, उसी प्रकार ईश्वर की संपूर्ण रचनाओं में भी एक सार्वभौमिक मन और बुद्धि होती है, जिसमें ब्रह्मांड की सभी चीजों की बिल्कुल वास्तविक जानकारी होती है। इसे ईश्वर का मन और बुद्धि माना जा सकता है। जैसे-जैसे

कोई आध्यात्मिक रूप से आगे बढ़ता है, उसका सूक्ष्म मन और बुद्धि सार्वभौमिक मन और बुद्धि के साथ विलीन हो जाता है और इस प्रकार वह ईश्वर की संपूर्ण रचना के बारे में जानकारी प्राप्त करने में सक्षम हो जाता है।

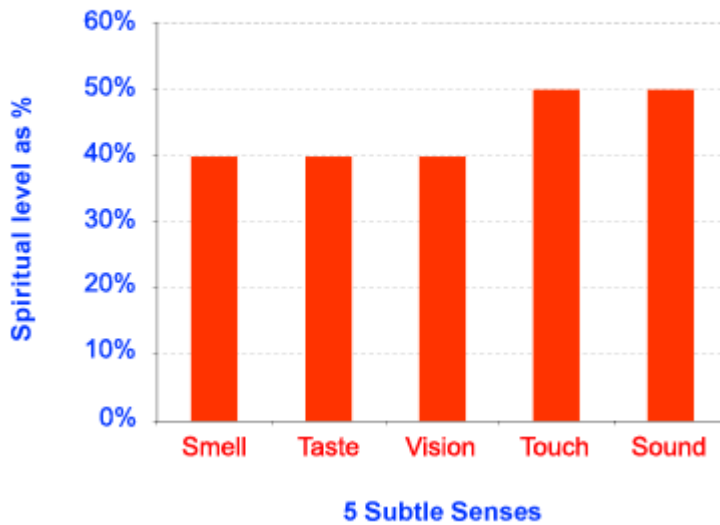
यह एक टेलीविजन सेट के समान है जो एंटीना से कनेक्ट न होने पर काले और सफेद धब्बेदार धुंधलापन देता है। भले ही टेलीविज़न स्टेशन सिग्नल प्रसारित कर रहा हो, टेलीविज़न सेट उन्हें तब तक नहीं पकड़ सकता जब तक कि वह किसी एंटीना से कनेक्ट न हो। उसी तरह, सूक्ष्म जगत और भगवान की उपस्थिति लगातार हमारे आसपास रहती है, लेकिन हमें इसका एहसास तब तक नहीं होता जब तक हम आध्यात्मिक अभ्यास शुरू नहीं करते, जो बदले में हमारी छठी इंद्रिय को सक्षम बनाता है।

छठी इंद्रिय और आध्यात्मिक स्तर के बीच क्या संबंध है?

सूक्ष्म जगत या सूक्ष्म आयाम की तुलना में ज्ञात जगत का विस्तार (अनुपात) 1 से अनंत है।
जैसे-जैसे हमारा आध्यात्मिक स्तर बढ़ता जाता है, हम अपनी सूक्ष्म बोध क्षमता, यानी अपनी छठी इंद्रिय के माध्यम से सूक्ष्म-जगत के बड़े हिस्से को उत्तरोत्तर देखने में सक्षम होते जाते हैं। निम्नलिखित तालिका हमारी छठी इंद्रिय और हमारे आध्यात्मिक स्तर के बीच संबंध को दर्शाती है।

Sixth sense abilty and spiritual level

	% of knowledge gained though	
Spiritual level of person (%)	The 5 subtle senses	The subtle mind and subtle intellect
40%	10%	40%
50%	30%	50%
60%	70%	60%
70%	100%	70%
80%	100%	80%
90%	100%	90%
100%	100%	100% (Non-duality)

उपरोक्त तालिका से, हम देख सकते हैं कि सूक्ष्म इंद्रियों द्वारा जो अधिकतम अनुभव किया जा सकता है वह 70% आध्यात्मिक स्तर पर प्राप्त किया जाता है। इसलिए, आध्यात्मिक स्तर में और वृद्धि के साथ, पांच सूक्ष्म इंद्रियों के माध्यम से सूक्ष्म-धारणा में कोई और वृद्धि नहीं होती है। हालाँकि, 100% आध्यात्मिक स्तर प्राप्त होने तक सूक्ष्म-मन और सूक्ष्म-बुद्धि सार्वभौमिक मन और सार्वभौमिक बुद्धि में तेजी से तालमेल बिठाते रहते हैं। नीचे दी गई तालिका व्यक्तिगत पाँच सूक्ष्म-इंद्रियों में से प्रत्येक को समझने में सक्षम होने के लिए आवश्यक न्यूनतम आध्यात्मिक स्तर दिखाती है यदि किसी की छठी इंद्रिय विशुद्ध रूप से आध्यात्मिक स्तर का कार्य करती है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति गंध की सूक्ष्म-इंद्रिय को 40% आध्यात्मिक स्तर पर अनुभव कर सकता है ।

हालाँकि यह बार ग्राफ यह समझाने के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करता है कि आध्यात्मिक स्तर और छठी इंद्रिय के बीच सीधा संबंध क्या है, हमें निम्नलिखित पर भी ध्यान देना चाहिए:

छठी इंद्रिय और लिंग के बीच क्या संबंध है?

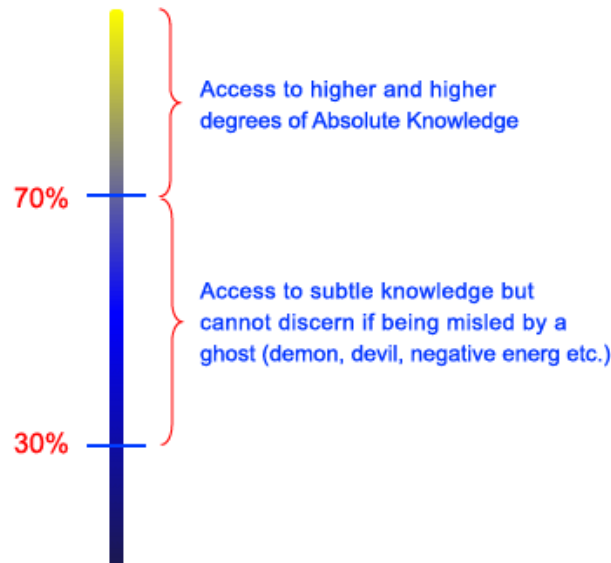
आमतौर पर महिलाओं की छठी इंद्रिय पुरुषों की तुलना में अधिक मजबूत होती है। एक्स्ट्रासेंसरी परसेप्शन क्षमता महिलाओं में अधिक स्वाभाविक रूप से आती है और पुरुषों की तुलना में महिलाओं में सहज ज्ञान युक्त होने की अधिक संभावना होती है। इसका एक मुख्य कारण यह है कि पुरुष बौद्धिक रूप से अधिक उन्मुख होते हैं और तर्कसंगत पक्ष की ओर अधिक रुझान रखते हैं।

सूक्ष्म मन और सूक्ष्म बुद्धि से जुड़े आध्यात्मिक अनुभव

कभी-कभी एक बिल्कुल अनजान घर को देखकर घर वापसी की एक अजीब सी भावना का अनुभव होता है, आसन्न आपदा का पूर्वाभास होता है, या किसी ऐसे व्यक्ति के लिए अंतहीन प्यार महसूस होता है जो अन्यथा उसकी पसंद के विपरीत होता है। ये सूक्ष्म-मन के माध्यम से होने वाले अनुभव हैं। हम इन भावनाओं के पीछे का कारण नहीं समझ पाते। कभी-कभी हम ऐसे लोगों के बारे में सुनते हैं जो सूक्ष्म-आयाम से जानकारी प्राप्त करते हैं और सूक्ष्म-लोक में प्राणियों से बातचीत करते हैं।

जो लोग सूक्ष्म-आयाम से ज्ञान प्राप्त करते हैं वे आम तौर पर इसे तीन तरीकों से प्राप्त करते हैं:

- किसी सूक्ष्म-इकाई को अपना संदेश लिखने के लिए अपने हाथ का उपयोग करने देना (स्वचालित लेखन के रूप में जाना जाता है)
- एक दृष्टि से जहां वे वास्तव में शब्दों या अंशों को अपनी आंखों के सामने देख सकते हैं
- विचारों के माध्यम से

उपरोक्त तीनों तरीकों में से विचारों में उत्तर प्राप्त करना सबसे सूक्ष्म है।प्राप्त जानकारी का प्रकार और ग्रेड या स्तर इसे प्राप्त करने वाले व्यक्ति के आध्यात्मिक स्तर पर निर्भर करता है।

निचले स्रोतों से जानकारी:

निचले क्षेत्रों, यानी पाताल क्षेत्र या नरक क्षेत्र से संबंधित सूक्ष्म-शरीरों से प्राप्त जानकारी ज्यादातर सांसारिक प्रकृति की होती है और केवल दुनिया के एक सीमित हिस्से और थोड़े समय के लिए ही महत्वपूर्ण होती है। इसका एक उदाहरण यह जानकारी प्राप्त करना होगा कि किसी की शादी होगी या नौकरी मिलेगी। किसी भी देश में कौन सा राजनीतिक दल चुनाव जीतेगा, यह आध्यात्मिक आयाम में निचले स्तर के सूक्ष्म-देहों से प्राप्त इस प्रकार के ज्ञान का एक और उदाहरण होगा।

नास्त्रेदमस द्वारा प्राप्त जानकारी इसी श्रेणी का उदाहरण है। नास्त्रेदमस, जो स्वयं 50% आध्यात्मिक स्तर पर थे, ने 40% आध्यात्मिक स्तर पर सूक्ष्म-शरीर से जानकारी प्राप्त की। ज्ञान प्राप्त करने की इस श्रेणी में कई माध्यम आते हैं।

40% आध्यात्मिक स्तर पर एक सूक्ष्म-शरीर उच्च-स्तरीय सूक्ष्म शरीर से वह ज्ञान प्राप्त कर सकता है जो उससे परे है। इसके अलावा, आवश्यक ज्ञान रखने वाले समान या थोड़े उच्च स्तर के सूक्ष्म-शरीर इसे आगे बढ़ा सकते हैं।

उच्च स्रोतों से ज्ञान:

स्वर्ग से परे और उससे ऊपर के लोकों से सूक्ष्म-देहों से प्राप्त ज्ञान आध्यात्मिक प्रकृति का होता है। प्राप्त ज्ञान उत्तरोत्तर अधिक सार्वभौमिक आवश्यकता और सदियों की समय अवधि के संदर्भ में स्थायी महत्व का है। सार्वभौमिक मन और सार्वभौमिक बुद्धि (अर्थात ईश्वर के मन और बुद्धि पहलू) से दिव्य ज्ञान प्राप्त करना उच्चतम प्रकार का है। जैसा कि ऊपर चित्र में दिखाया गया है, यह ज्ञान प्राप्त करना केवल संतों के लिए ही संभव है। इसका एक उदाहरण प्राचीन भारत के ऋषियों द्वारा पवित्र वेदों में निहित ज्ञान की प्राप्ति है। छठी इंद्रिय के माध्यम से एकत्र किए गए ज्ञान का स्रोत क्या है, इसका सही पता लगाने के लिए व्यक्ति को बहुत ऊंचे आध्यात्मिक स्तर का होना चाहिए यानी 90% या उससे अधिक का संत होना चाहिए।

यह निर्धारित करने की विधि क्या है कि प्राप्त जानकारी छठी इंद्रिय से है या किसी के अपने अवचेतन विचारों से?

ऐसे कुछ संकेत हैं जो बताते हैं कि ज्ञान किसी बाहरी स्रोत से प्राप्त किया जा रहा है, न कि किसी की अपनी कल्पना से।

• जब ज्ञान की सामग्री प्राप्तकर्ता के ज्ञान के क्षेत्र से पूरी तरह से अलग हो। उदाहरण के लिए, ईश्वर का एक साधक है जिसने मुश्किल से हाई स्कूल पास किया है और फिर भी उसे मशीनों के जटिल चित्र प्राप्त हो गए हैं।

वे कौन से कारक हैं जो यह तय करते हैं कि कौन सा व्यक्ति छठी इंद्रिय और सूक्ष्म-बुद्धि के माध्यम से ज्ञान प्राप्त करता है?

- व्यक्ति की प्रेरणा एवं तीव्र उत्कंठा
- भगवान के मिशन के लिए आवश्यकता
- गुरु (70% आध्यात्मिक स्तर से परे एक आध्यात्मिक गुरु और मार्गदर्शक) का संकल्प और आशीर्वाद
- व्यक्ति का भाग्य

छठी इंद्रिय से प्राप्त ज्ञान की सटीकता क्या है?

- एक व्यक्ति आमतौर पर सूक्ष्म-देहों से ज्ञान प्राप्त करता है जिसका आध्यात्मिक स्तर उस व्यक्ति के समान होता है, और ज्ञान की सटीकता और ग्रेड भी समान होती है। इस अवधारणा को समझने के लिए 0 से 100% के पैमाने पर विचार करें, जिसमें कोई भी ज्ञान 0% नहीं है। बुद्धि द्वारा समझा जाने वाला न्यूनतम ज्ञान 1% है और सार्वभौमिक बुद्धि से उपलब्ध ज्ञान 100% है।
- 40% के आध्यात्मिक स्तर पर एक व्यक्ति आमतौर पर इसी आध्यात्मिक स्तर के सूक्ष्म-शरीर से ज्ञान प्राप्त करता है, हालांकि 40%, हालांकि सटीकता भी 40% है और ज्ञान का ग्रेड भी 40% है।
- 70% के आध्यात्मिक स्तर तक, यदि ज्ञान सूक्ष्म-देहों के माध्यम से प्राप्त किया जाता है, तो इस बात की प्रबल संभावना है कि यह आंशिक या संपूर्ण रूप से गलत हो सकता है। सूक्ष्म-देह आमतौर पर विश्वास जगाने के लिए शुरुआत में कुछ सही ज्ञान देते हैं। एक बार जब यह स्थापित हो जाता है, तो वे विभिन्न स्तर की गलत या भ्रामक जानकारी देने लगते हैं। एक अन्य महत्वपूर्ण कारक जिस पर विचार करना होगा वह यह है कि सूक्ष्म-देहों से प्राप्त ज्ञान हमेशा काली ऊर्जा से ढका रहता है। यह प्राप्तकर्ता पर कई तरह से प्रतिकूल प्रभाव डालता है जैसे खराब स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक कमजोरी, मंदबुद्धि आदि। लेकिन यह प्रक्रिया इतनी धीरे-धीरे होती है कि यह व्यक्ति और उसके परिवार और दोस्तों के ध्यान से बच जाती है। यदि ज्ञान प्राप्त करने की यह प्रक्रिया कुछ समय तक जारी रहती है, तो धीरे-धीरे व्यक्ति सूक्ष्म-शरीर के हाथों की एक आभासी कठपुतली बन जाता है जिसका उपयोग सूक्ष्म-शरीर के हितों को आगे बढ़ाने के लिए विभिन्न तरीकों से किया जाता है।

लेकिन 70% के आध्यात्मिक स्तर के बाद, ज्ञान स्वर्ग के ऊपर उच्च क्षेत्रों में संतों और ऋषियों जैसे सकारात्मक सूक्ष्म-देहों द्वारा दिया जाता है, या सार्वभौमिक मन और बुद्धि के माध्यम से प्राप्त किया जाता है, और कोई काली शक्ति साथ नहीं होती है ज्ञान।

70% का आध्यात्मिक स्तर प्राप्त करने के बाद, व्यक्ति को सार्वभौमिक मन और बुद्धि से पूर्ण ज्ञान प्राप्त होना शुरू हो जाता है।

हमारी छठी इंद्रिय के दुरुपयोग की कीमत क्या है?

1. छठी इंद्रिय का उपयोग केवल ईश्वर-प्राप्ति की दिशा में आध्यात्मिक विकास के लिए किया जाना चाहिए, जो आध्यात्मिक विकास में सर्वोच्च है। तो, सांसारिक लाभ के लिए छठी इंद्रिय का उपयोग करने की कीमत क्या है? शुद्ध आध्यात्मिक दृष्टिकोण से, इसे दुरुपयोग माना जाता है जब छठी इंद्रिय का उपयोग आध्यात्मिक विकास के अलावा किसी अन्य चीज़ के लिए किया जाता है। दूसरे शब्दों में, यदि कोई मानसिक व्यक्ति अपनी मानसिक क्षमता का उपयोग यह पता लगाने के लिए करता है कि कोई व्यक्ति शादी करने जा रहा है या नौकरी पाने वाला है, तो इसे आध्यात्मिक दृष्टिकोण से दुरुपयोग माना जाता है।
2. जब किसी मानसिक रोगी द्वारा छठी इंद्रिय का दुरुपयोग किया जाता है, तो समय के साथ दो चीजें घटित होती हैं: वे अपनी क्षमता खो देते हैं। यह आम तौर पर 30 साल की अवधि में होता है। वे उच्च आध्यात्मिक शक्ति वाले सूक्ष्म-मांत्रिकों का निशाना बन जाते हैं । सूक्ष्म-जादूगर प्रारंभ में कुछ वास्तविक जानकारी देते हैं, जो व्यक्ति का विश्वास जीतने के लिए पर्याप्त होती है। हालाँकि, बाद में वे उन्हें और उन लोगों को गुमराह करते हैं जिनका वे मार्गदर्शन कर रहे हैं। ऐसे मामलों में, उनकी मानसिक क्षमता लंबे समय तक बनी रहती है और वास्तव में ऐसा प्रतीत होता है कि उनमें लगातार सुधार हुआ है। लेकिन यह अतीन्द्रिय क्षमता किसी व्यक्ति के कारण नहीं है, बल्कि सूक्ष्म-मांत्रिक के कारण है जो अतीन्द्रिय का मार्गदर्शन कर रहा है। ऐसे मामलों में, व्यक्ति को उपलब्ध छठी इंद्रिय का दुर्लभ उपहार, जिसका उपयोग ईश्वर-प्राप्ति के लिए किया जा सकता था, छोटी-छोटी बातों में बर्बाद हो जाता है।

पीनियल ग्रंथि

मानव मस्तिष्क की रहस्यमयी शक्तियों से अब तक कई लोग अनजान हैं । विज्ञान के अनुसार मानव अपने मस्तिष्क का 5 – 7% हिस्सा को काम लेता है शेष 95% दिमाग का उपयोग नहीं करता है । जिसमें कुदरत ने अनेको शक्तियों का समावेश किया है । जैसे पिनियल ग्रंथि (तीसरी आंख), कुंडलिनी शक्ति आदि ।

पीनियल ग्रंथि (जिसे **पीनियल पिंड**, **एपिफ़ीसिस सेरिब्रि**, **एपिफ़ीसिस** या "तीसरा नेत्र" भी कहा जाता है) मस्तिष्क में स्थित एक छोटी-सी अंत:स्रावी ग्रंथि है। यह सेरोटोनिन व्युत्पन्न मेलाटोनिन को पैदा करती है, जोकि गतिविधियों का नियमन करने वाला हार्मोन है।इसका आकार एक छोटे से पाइन शंकु से मिलता-जुलता है और यह मस्तिष्क के केंद्र में दोनों गोलार्धों के बीच, खांचे में सिमटी रहती है, जहां दोनों गोलकार चेतकीय पिंड जुड़ते हैं।मानव में पीनियल ग्रंथी लाल-भूरे रंग की और लगभग चावल के दाने के बराबर आकार वाली (5-8 मि॰मी॰), ऊर्ध्व छोटे से उभार के ठीक पीछे, पार्श्विक चेतकीय पिंडों के बीच, स्ट्रैया मेड्युलारिस के पीछे अवस्थित है।

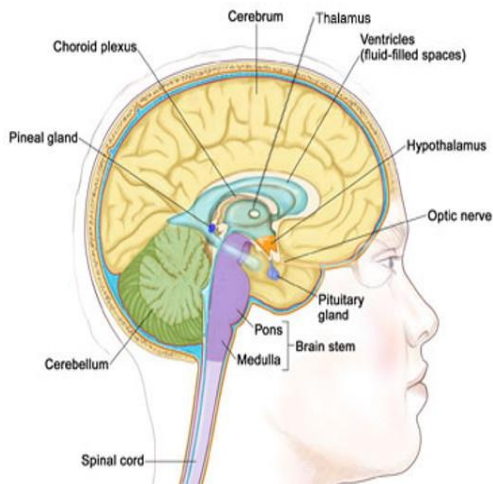
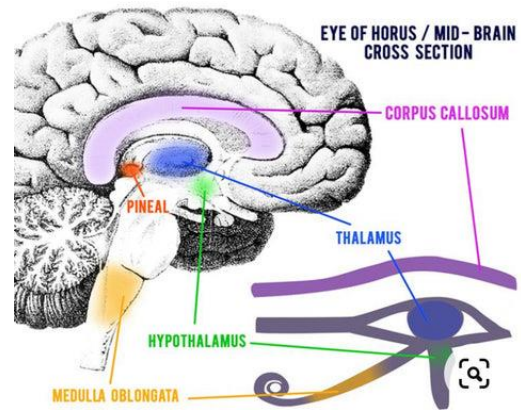
पीनियल ग्रंथि स्थिति :

1)माथे के आगे की ओर दोनों भोहों यानि eyebrow के मध्य / ठीक पीछे ।

2.) रंग : इंडिगो लाल और नीले रंग का मिश्रण।

3.) ध्वनि : ॐ का जाप जिसमे सूर्य तत्व और चंद्र तत्व का प्रतिनिधित्व करता है।

4.) तत्व : विधुत तरंगो का स्वरूप यानि टेलीपैथिक ऊर्जा।

5.) सेंस यानि अहसास : भाव द्वारा।

पीनियल ग्रंथि एक मध्यवर्ती संरचना है और अक्सर खोपड़ी के सामान्य एक्स-रे में देखा जा सकता है, क्योंकि प्राय: यह कैल्सीकृत होता है।मानव की पीनियल ग्रंथि 1-2 वर्ष की आयु तक आकार में बढ़ती है और उसके बाद उसी आकार में स्थिर रहती है, हालांकि यौवनारंभ के बाद से धीरे-धीरे उसका वज़न बढ़ने लगता है। जब यौवन आता है, मेलाटोनिन उत्पादन कम हो जाता है। वयस्कों में पीनियल ग्रंथि का कैल्सीकरण, अवस्था विशेष का सूचक है।

अगर आप Third eye awakening में interest रखते है तो सबसे पहले आपको activate pineal gland process को daily life style में शामिल करना होगा. ये एक ऐसी process है जो आपको alter of reality को समझने में मदद करती है.
इसके अलावा Spiritual path पर आगे बढ़ने में भी मदद करती है. सब जानते है की Conscious mind and Subconscious mind ये दोनों हिस्से ही ब्रेन में किस तरह function करते है ,ज्यादातर Spiritual practice करने वाले लोग इसका अनुभव करते है. ये एक ग्रंथि है जिसका जुड़ाव छटी इंद्री से माना जाता है. आपकी दोनों आंखों के बीच में एक बिन्दु है जहां से यह संसार नीचे छूट जाता है और दूसरा संसार शुरू होता है ..वह बिन्दु द्वार है। उसके इस पार वह जगत है जिस जगत से हम परिचित हैं, उसके उस पार एक अपरिचित और अलौकिक जगत है। उस अलौकिक जगत के प्रतीक की तरह सबसे पहले तिलक खोजा गया

- **पिनियल ग्रंथि को सक्रिय करने के लिए हमें अगोचरी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, त्राटक, खेचरी मुद्रा एवं ध्यान साधना करना जरूरी है ।**

- ✓ **अगोचरी मुद्रा –** इस मुद्रा में हम हमारे शरीर के अंदर एक नाद उतपन्न होता है उस नाद को अपने अंतरमुख होकर सुनने की क्रिया होती है । इससे हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती है ।
- ✓ **शाम्भवी मुद्रा –** इस मुद्रा में बिना पलक झपके अपने विचारों को वश में करना होता है ।
- ✓ **त्राटक क्रिया –** इस क्रिया में हम अपनी नज़र एक जगह पर टिका कर रखते हैं जिससे हमारे मन को शांति मिलती है ।

- ✓ **खेचरी मुद्रा –** यह थोड़ी कठिन मुद्रा होती है । इसमें अपनी जिव्हा को थोड़ा थोड़ा रोज दांतो से काटते हैं । ऐसा करने से रक्त शिराएं संदर्भ की ओर बनती जाती हैं ।
- ✓ **ध्यान साधना –** बिल्कुल आसानी से पालथी मारकर अपने श्वास पर नियंत्रण करना है ।
- ✓ तीसरे नेत्र को खोलने के उपाय हैं। आपके भीतर एक खालीपन हो जो दरवाजे को भीतर अपनी ओर खींच ले और दरवाजा कुदरती तौर पर खुल जाए। वह दरवाजा खाली जगह होने की वजह से भीतर की तरफ खुल गया है। शिव ने न केवल अपने विचार, भाव, रिश्ते, अपनी चीजों को जलाया है, बल्कि अपने वजूद को भी जला दिया है। अब पूरी तरह से खालीपन है। तो दरवाजा भीतर गिरेगा और खुल जाएगा।
- ✓ तीसरा नेत्र खोलने का एक और उपाय यह है कि आप सब कुछ अपने भीतर रखें। अपने भाव या विचार को प्रकट करने का आपके पास कोई रास्ता नहीं हो। आप एक शब्द भी नहीं बोलें। आप देखेंगे कि अगर आप चार दिन चुप रहें तो पाँचवें दिन आपका गाने का मन करेगा। गाना नहीं आएगा तो भी गला फाड़ कर चिल्लाना चाहेंगे क्योंकि आप अपने भीतर को खाली करना चाहते हैं। पर अगर आपने कुछ भी बाहर नहीं जाने दिया तो इतना दबाव होगा कि आपके भीतर एक दरवाजा खुल जाएगा। यह एक और उपाय है।
- ✓ मध्यम मार्ग को मानने वाले अपने जीवन में कहीं नहीं जाना चाहते। यह और कुछ नहीं, बस आपके जीवन का आरामदायक दायरा है। इसका मतलब है कि आप हमेशा कुछ करने से बचना चाहते हैं - यही मध्यम मार्ग है। यह आपको कहीं भी, किसी भी दिशा में नहीं ले जाता और कुछ समय बाद सोचना भी बेकार हो जाता है।
- ✓
- ✓ **mindfulness meditation practice** (**सचेतन यानी माइंडफुलनेस** पूरी तरह से वर्तमान में रहने की कला है। हम कहां हैं और हम क्या कर रहे हैं के बारे में जागरूक रहने की कला हैं। जब हम माइंडफुलनेस में होते हैं तब जो हमारे आस-पास चल रहा है, उससे हमारे ध्यान पर ज्यादा फर्क नहीं पड़ता है। सामान्य तौर पर, माइंडफुलनेस मेडिटेशन में गहरी सांस लेना और शरीर और मन की जागरूकता शामिल है। जब हम अपने कार्यों के प्रति सचेत होते हैं, तो हम इस बात पर अधिक ध्यान देते हैं कि हम क्या कर रहे हैं। सचेतन में आप अपने विचारों और भावनाओं पर ध्यान देते हैं। माइंडफुलनेस ध्यान करने का एक तरीका है जिसमें ध्यान को वर्तमान क्षण में केंद्रित करते हैं। जहां सामान्यतः ध्यान करने के तरीके में मन को बाहरी अवरोधों से हटाकर एक बिन्दु पर केंद्रित करते हैं, माइंडफुलनेस मेडिटेशन में ध्यान को किसी एक अनुभूति या इंद्रिय अनुभव पर फोकस करते हैं। मन (चित्त) को किसी फीलिंग के प्रति पूर्ण ध्यान से सचेत होकर लगाने से मन शांत होता है। आपके दिनभर के कार्यकलाप में कोई भी गतिविधि आपके लिए माइंडफुलनेस का अभ्यास बन सकती है। माइंडफुलनेस मेडिटेशन बहुत सरल लग सकता है , ध्यान खुद में ही एक सरल प्रक्रिया है। शुरू में ध्यान लगाने का अभ्यास करना पड़ता है लेकिन फिर ध्यान लगने लगता है। ध्यान जब लगने लगता है तो सहज हो जाता है। हमें जब जो काम कर रहे हैं बस उसी में अपने पूरे ध्यान-मन को फोकस करना है और दिमाग को अपने समक्ष और वर्तमान में रखना है। आपको बस दिमाग की अनावश्यक दौड़ को कंट्रोल करना है।
- ✓ सूर्य त्राटक एक ऐसा Gazing meditation है जो आपकी आँखों की शक्ति बढाता है. सीधे तौर पर सूर्य की ओर देखने की मनाही होती है क्यों की इससे निकलने वाली Ultravoilet ray हमारी आँखों के लिए नुकसानदायी होती है. सुबह और शाम को जब सूर्य उदय और अस्त होता है ये ऐसा समय होता है जब Ultraviolet ray बेहद निचे के स्तर पर या ना के बराबर होती है. इस दौरान किया गया अभ्यास आपके

Pineal gland activation fast की प्रक्रिया को सफल बना सकता है. अभ्यास को शुरुआत में सिर्फ कुछ सेकंड के लिए करे और फिर इसे 15 मिनट तक ले जाए. 15 मिनट का मतलब लगातार एक ही बार में 15 मिनट का अभ्यास नहीं है बल्कि कुछ देर देखने के बाद आंखे बंद कर अपने आज्ञा चक्र पर ध्यान लगाना है

- **अगर आप sixth sense activation का अभ्यास कर रहे है तो आपको सबसे पहले अपने पीनियल ग्लैंड को साफ करना होगा और किसी भी तरह के ब्लॉकेज को दूर करना होगा.**

बगैर इसके तीसरे नेत्र को जागरण करने की कोशिश आपको mental shock attack दे सकता है जिसकी वजह से आप मानसिक तौर पर unstable हो सकते है.
पीनियल ग्लैंड किसी तरह के प्रोटेक्शन या बाधा में नहीं रहता है जिसकी वजह से इसे प्रभावित करने वाले कारक आसानी से इसे कमजोर बना देते है. सबसे ज्यादा प्रभावित करने वाला कारक synthetic fluoride है जो पीनियल ग्लैंड को हार्ड बना देता है. इसकी वजह से melatonin production में रूकावट पैदा होती है और wake-sleep regulation बिगड़ जाता है, यही नहीं psychic insight भी इसकी वजह से सबसे ज्यादा प्रभावित होता है.

Toothpaste and tap water ये दो ऐसे तत्व है जिनमे synthetic fluoride सबसे ज्यादा होता है और हमारे दैनिक लाइफस्टाइल में हमें प्रभावित करता है. अगर आप Natural activate pineal gland चाहते है तो आपको 3 आदतों में बदलाव लाना होगा.

- ✓ Stop using fluoride toothpaste नीम की दातुन का इस्तेमाल करे
- ✓ Filter your water naturally सीधे तौर पर पानी का इस्तेमाल करने से बचे
- ✓ Whole or/and raw foods खाने की चीजे जितनी हो सके फ्रेश ले.

इसके अलावा turmeric, cacao beans, green plants and vegetables, wild harvested spring water, grass juices, beets, apple cider vinegar ये ऐसे फूड्स है जो activate pineal gland process में मदद करते है.

- **कुछ ऐसे खाने पिने की चीजे आपको अपने लाइफस्टाइल में शामिल करनी चाहिए जो सीधे तौर पर पीनियल ग्लैंड को active करती है. इसमें**

- ✓ Iodine लेना ना भूले. इसके साथ ही ये भी निश्चित करे की आप भरपूर मात्रा में कैल्शियम की आपूर्ति भी कर पा रहे हो.
- ✓ अगर आपको fluoride exposure से बचना है तो खाने में हल्दी को शामिल करे. इसमें मौजूद curcumin नाम का तत्व आपके पीनियल ग्लैंड को active रहने में मदद करता है.
- ✓ Raw cacao का इस्तेमाल हमारे ब्लड प्रेशर को control करता है जिसकी वजह से blood vessel health मजबूत होती है.
- ✓ इमली का सेवन करना बॉडी को detox करने में मदद करता है. ये यूरिन के जरिये fluoride exposure को बॉडी से बाहर निकाल देता है.

- ✓ Raw Apple Cider Vinegar ये एक प्राकृतिक तरीका है जो बॉडी को detoxify, cleanse करने का काम करता है.
- ✓ Green Super foods ऐसे फ़ूड जिनमे chlorophyll की मात्रा होती है बॉडी में से heavy metals को बाहर निकालने का काम करती है.

अगर आप Third eye awakening में रूचि रखते है तो सबसे पहले आपको activate pineal gland के बारे में जान लेना चाहिए की इसके लिए आपके अन्दर निम्न तरह की quality होना बेहद जरुरी है.

- non-attached
- present
- centered
- balanced state

- ✓ **क्या है तीसरी आँख को विकसित करने के कुछ महत्वपूर्ण ध्यान (भगवान शिव के विज्ञानं भैरव तंत्र के 112 सूत्र से)?**

'सहस्रार तक रूप को प्राण से भरने दो।'

1-तीसरी आंख पर केंद्रित होकर तुम श्वास के सार तत्व को, श्वास को नहीं, श्वास के सार तत्व प्राण को देख सकते हो। और अगर तुम प्राण को देख सके, तो तुम उस बिंदु पर पहुंच गए जहां से छलांग लग सकती है, क्रांति घटित हो सकती है।एक बार तुम जान जाओ कि श्वास के बिना भी कैसे तुम प्राण को सीधे ग्रहण कर सकते हो, तो तुम सदियों तक के लिए भी समाधि में जा सकते हो।सूत्र कहता है. 'सहस्रार तक रूप को प्राण से भरने दो।'

2-जब तुमको प्राण का एहसास हो, तब कल्पना करो कि तुम्हारा सिर प्राण से भर गया है। सिर्फ कल्पना करो, किसी प्रयत्न की जरूरत नहीं है।जब तुम त्रिनेत्र -बिंदु पर स्थिर हो जाओ तब कल्पना करो, और चीजें आप ही और तुरंत घटित होने लगती हैं।अभी तुम कल्पना किए जाते हो और कुछ भी नहीं होता। लेकिन कभी -कभी अनजाने साधारण जिंदगी में भी चीजें घटित होती हैं। तुम अपने मित्र की सोच रहे हो और अचानक दरवाजे पर दस्तक होती है। तुम कहते हो कि सांयोगिक था कि मित्र आ गया। कभी तुम्हारी कल्पना संयोग की तरह भी काम करती है।

3-लेकिन जब भी ऐसा हो, तो याद रखने की चेष्टा करो और पूरी चीज का विश्लेषण करो। जब भी लगे कि तुम्हारी कल्पना सच हुई है, तुम भीतर जाओ और देखो। कहीं न कहीं तुम्हारा अवधान तीसरे नेत्र के पास रहा होगा। दरअसल यह संयोग नहीं है। यह वैसा दिखता है, क्योंकि गुह्य विज्ञान का तुमको पता नहीं है। अनजाने ही तुम्हारा मन त्रिनेत्र -केंद्र के पास चला गया होगा। और अवधान यदि तीसरी आंख पर है तो किसी घटना के सृजन के लिए उसकी कल्पना काफी है।

4-यह सूत्र कहता है कि जब तुम भृकुटियों के बीच स्थिर हो और प्राण को अनुभव करते हो, तब रूप को भरने दो। अब कल्पना करो कि प्राण तुम्हारे पूरे मस्तिष्क को भर रहा है -विशेषकर सहस्रार को जो सर्वोच्च मनस केंद्र है। उस क्षण तुम कल्पना करो और वह भर जाएगा। कल्पना करो कि वह प्राण

तुम्हारे सहस्रार से प्रकाश की तरह बरसेगा, और वह बरसने लगेगा। और उस प्रकाश की वर्षा में तुम ताजा हो जाओगे, तुम्हारा पुनर्जन्म हो जाएगा, तुम बिलकुल नए हो जाओगे। आंतरिक जन्म का यही अर्थ है।

''होश को दोनों भौहों के मध्य में लाओ और मन को विचार के समक्ष आने दो।''

1-देह को पैर से सिर तक प्राण तत्व से भर जाने दो, ओर वहां वह प्रकाश की भांति बरस जाए।यह विधि बहुत गहन पद्धतियों में से है। "होश को दोनों भौहों के मध्य में लाओ।"आधुनिक मनोविज्ञान और वैज्ञानिक शोध कहती है कि दोनों भौंहों के मध्य में एक ग्रंथि है जो शरीर का सबसे रहस्यमय अंग है। यह ग्रंथि, जिसे पानियल ग्रंथि कहते है। यही तिब्बतियों का तृतीय नेत्र है /शिवनेत्र /शिव का, तंत्र का नेत्र। दोनों आंखों के बीच एक तीसरी आँख का अस्तित्व है, लेकिन साधारणत: वह निष्कृय रहती है। उसे खोलने के लिए तुम्हें कुछ करना पड़ता है।

2-वह आँख अंधी नहीं है। वह बस बंद है। यह विधि तीसरी आँख को खोलने के लिए ही है।"होश को दोनों भौंहों के मध्य में लाऔ।" अपनी आंखें बंद कर लो, और अपनी आंखों को दोनों भौंहों के ठीक बीच में केंद्रित करो। आंखे बंद करके ठीक मध्य में होश को केंद्रित करो, जैसे कि तुम अपनी दोनों आँखो से देख रहे हो। उस पर पूरा ध्यान दो।वह विधि सचेत होने के सरलतम उपायों में से है।

3-तुम शरीर के किसी अन्य अंग के प्रति इतनी सरलता से सचेत नहीं हो सकते। यह ग्रंथि होश को पूरी तरह आत्मसात कर लेती है। यदि तुम उस पर होश को भ्रूमध्य पर केंद्रित करो तो तुम्हारी दोनों आंखें तृतीय नेत्र से सम्मोहित हो जाती है। वे जड़ हो जाती है, हिल भी नहीं सकती। यह तीसरी आँख होश को पकड़ लेती है। होश को खींचती है। वह होश के लिए चुम्बकीय है।

4-संसार भर की सभी पद्धतियों ने इसका उपयोग किया है। होश को साधने का यह सरलतम उपाय है। क्योंकि तुम ही होश को केंद्रित करने का प्रयास नहीं कर रहे हो; स्वयं वह ग्रंथि भी तुम्हारी मदद करती है; वह चुम्बकीय है। तुम्हारा होश बलपूर्वक उनकी और खींच लिया जाता है। वह आत्मसात हो जाता है।

5-तंत्र के प्राचीन ग्रंथों में कहा गया है कि होश तीसरी आँख का भोजन है। वह आँख भूखी है; जन्मों-जन्मों से भूखी है। यदि तुम उस पर होश को लाओगे तो वह जीवंत हो जाती है। उसे भोजन मिल जाता है। एक बार बस तुम इस कला को जान जाओं। तुम्हारा होश स्वयं ग्रंथि द्वारा ही चुम्बकीय ढंग से खिंचता है। आकर्षित होता है। तो फिर होश को साधना कोई कठिन बात नहीं है।

6-व्यक्ति को बस ठीक बिंदु जान लेना होता है। तो बस अपनी आंखें बंद करों, दोनों आँखो को भ्रूमध्य की और चले जाने दो, और उस बिंदु को अनुभव करो। जब तुम उस बिंदु के समीप आओगे तो अचानक तुम्हारी आँख जड़ हो जाएंगी। जब उन्हें हिलाना कठिन हो जाए तो जानना कि तुमने ठीक बिंदु को पकड़ लिया है।

7-''होश को दोनों भौंहों के मध्य में लाओ और मन को विचार के समक्ष आने दो।''...यदि यह होश लग जाए तो पहली बार तुम्हें एक अद्भुत अनुभव होगा। पहली बार तुम विचारों को अपने सामने दौड़ता हुआ अनुभव करोगे। तुम साक्षी हो जाओगे। यह बिलकुल फिल्म के परदे जैसा होता है। विचार दौड़

रहे है और तुम एक साक्षी हो।सामान्यतया तुम साक्षी नहीं होते... तुम विचारों के साथ एकात्म हो।

8-यदि क्रोध आता है तो तुम क्रोध ही हो जाते हो। कोई विचार उठता है तो तुम उसके साक्षी नहीं हो सकते। तुम विचार के साथ एक हो जाते हो। एकात्म हो जाते हो, और इसके साथ ही चलने लगते हो। तुम एक विचार ही बन जाते हो।उदाहरण के लिए, जब क्रोध उठता है तो तुम क्रोध ही बन जाते हो। और उनसे तुम्हारा तादात्म्य हो जाता है। विचार और तुम्हारे बीच में कोई अंतराल नहीं होता।

9-लेकिन तृतीय नेत्र पर केंद्रित होकर तुम अचानक एक साक्षी हो जाते हो। तृतीय नेत्र के द्वारा तुम विचारों को ऐसे ही देख सकते हो जैसे की आकाश में बादल दौड़ रहे हों, अथवा सड़क पर लोग चल रहे है।जो भी हो रहा हो, साक्षी होने का प्रयास करो। तुम बीमार हो, तुम्हारा शरीर दु:ख रहा है और पीड़ित है, तुम दु:खी और पीड़ित हो , जो भी हो रहा है, स्वयं का उससे तादात्म्य मत करो। साक्षी बने रहो। द्रष्टा बने रहो। फिर यदि साक्षित्व संभव हो जाए तो तुम तृतीय नेत्र मे केंद्रित हो जाओगे।

10-दूसरा, इससे उल्टा भी हो सकता है। यदि तुम तृतीय नेत्र में केंद्रित हो तो तुम साक्षी बन जाओगे। ये दोनों चीजें एक ही प्रक्रिया के हिस्से है। पहली बात.. तृतीय नेत्र में केंद्रित होने से साक्षी का प्रादुर्भाव होगा। अब तुम अपने विचारों से साक्षात्कार कर सकते हो। यह पहली बात होगी।

11-दूसरी बात यह होगी कि अब तुम श्वास के सूक्ष्म और कोमल स्पंदन को अनुभव कर सकोगे। अब तुम श्वास के प्रारूप को श्वास के सार तत्व को अनुभव कर सकेत हो।पहले यह समझने का प्रयास करो कि ''प्रारूप'' का, श्वास के सार तत्व का क्या अर्थ है। श्वास लेते समय तुम केवल हवा मात्र भीतर नहीं ले रहे हो। विज्ञान कहता है कि तुम केवल वायु भीतर लेते हो ..बस ऑक्सीजन, हाइड्रोजन व अन्या गैसों का मिश्रण।

11-लेकिन तंत्र कहता है कि वायु बस एक वाहन है, वास्तविक चीज नहीं है। तुम प्राण को, जीवन शक्ति को भीतर ले रहे हो। वायु केवल माध्यम है; प्राण उसकी अंतर्वस्तु है। तुम केवल वायु नहीं, प्राण भीतर ले रहे हो।तृतीय नेत्र में केंद्रित होने से अचानक तुम श्वास के सार तत्व को देख सकते हो ...श्वास को नहीं बल्कि श्वास के सार तत्व को, प्राण को। और यदि तुम श्वास के सार तत्व को, प्राण को देख सको तो तुम उसे बिंदु पर पहुंच गए जहां से छलांग लगती है, अंतस क्रांति घटित होती है।

'' आँख की पुतलियों को पंख की भांति छूने से उसके बीच का हलका पन ह्रदय में खुलता है।''

1-अपनी दोनों हथेलियों का उपयोग करो, उन्हें अपनी बंद आँखो पर रखो, और हथेलियों को पुतलियों पर छू जाने दो—लेकिन पंख के जैसे, बिना कोई दबाव डाले। यदि दबाव डाला तो तुम चूक गए, तुम पूरी विधि से ही चूक गए। दबाव मत डालों; बस पंख की भांति छुओ। तुम्हें थोड़ा समायोजन करना होगा क्योंकि शुरू में तो तुम दबाब डालोगे।

2-दबाव का कम से कम करते जाओ जब तक कि दबाब बिलकुल समाप्त न हो जाए ...बस तुम्हारी हथैलियां पुतलियों को छुएँ। बस एक स्पर्श, बाना दबाव का एक मिलन क्योंकि यदि दबाव रहा तो यह विधि कार्य नहीं करेगी। तो बस एक पंख की भांति क्यों...क्योंकि जहां सुई का काम हो वहां तलवार कुछ भी नहीं कर सकती।

यदि तुमने दबाव डाला, तो उसका गुणधर्म बदल गया ..तुम आक्रामक हो गए। और जो ऊर्जा आंखों से बह रहा है वह बहुत सूक्ष्म है: थोड़ा सा दबाव, और वह संघर्ष करने लगती है जिससे एक प्रतिरोध पैदा हो जाता है।

3-यदि तुम दबाव डालोगे तो जो ऊर्जा आंखों से बह रही है वह एक प्रतिरोध, एक लड़ाई शुरू कर देगी। एक संघर्ष छिड़ जाएगा। इसलिए दबाव मत डालों आंखों की ऊर्जा को थोड़े से दबाव का भी पता चल जाता है।वह ऊर्जा बहुत सूक्ष्म है, बहुत कोमल है। बस पंख की भांति, तुम्हारी हथैलियां ही छुएँ, जैसे कि स्पर्श हो ही न रहा हो। स्पर्श ऐसे करो जैसे कि वह स्पर्श न , एक हलका-सा एहसास हो कि हथेली पुतली को छू रही है, बस। जब तुम बिना दबाव डाले हलके से छूते हो तो ऊर्जा भीतर की और जाने लगती है। यदि तुम दबाव डालों तो वह हाथ के साथ, हथेली के साथ लड़ने लगती है और बाहर निकल जाती है।

4-हल्का-सा स्पर्श, और ऊर्जा भीतर जाने लगती है। द्वार बंद हो जाता है। बस द्वार बंद होता है और ऊर्जा वापस लौट पड़ती है। जिस क्षण ऊर्जा वापस लौटती है, तुम अपने चेहरे और सिर पर एक हलकापन व्याप्त होता अनुभव करोगे। यह वापस लौटती ऊर्जा तुम्हें हल्का कर देती है।और इन दोनों आंखों के बीच में तीसरी आंख, प्रज्ञा-चक्षु है। ठीक दोनों आंखों के मध्य में तीसरी आँख है।

5-आँखो से वापस लौटती ऊर्जा तीसरी आँख से टकराती है। यहीं कारण है कि व्यक्ति हल्का और जमीन से उठता हुआ अनुभव करता है। जैसे कि कोई गुरुत्वाकर्षण न रहा हो। और तीसरी आँख से ऊर्जा ह्रदय पर बरस जाती है; यह एक शारीरिक प्रक्रिया है: बूंद-बूंद करके ऊर्जा टपकती है। और तुम अत्यंत हल्कापन अपने ह्रदय में प्रवेश करता अनुभव करोगे। ह्रदय गति कम हो जाएगी। श्वास धीमी हो जाएगी। तुम्हारा पूरा शरीर विश्रांत अनुभव करेगा।

6-यदि तुम गहन ध्यान में प्रवेश नहीं भी कर रहे हो, तो भी यह प्रयोग तुम्हें शारीरिक रूप से उपयोगी होगा। दिन में किसी भी समय, आराम से कुर्सी पर बैठ जाओ या तुम्हारे पास यदि कुर्सी न हो, जब तुम रेलगाड़ी में सफर कर रहे हों ..तो अपनी आंखें बंद कर लो। पूरे शरीर में एक विश्रांति अनुभव करो। और फिर दोनों हथेलियों को अपनी आंखों पर रख लो। लेकिन दबाव मत डालों ..यह बड़ी महत्वपूर्ण बात है। बस पंख की भांति छुओ।जब तुम स्पर्श करो और दबाव न डालों, तो तुम्हारे विचार तत्क्षण रूक जाएंगे।

7-विश्रांत मन में विचार नहीं चल सकते.. वे जम जाते है। विचारों को उन्माद और बुखार की जरूरत होती है। उनके चलने के लिए तनाव की जरूरत होती है। वे तनाव के सहारे ही जीते है। जब आंखें शांत व शिथिल हों और ऊर्जा पीछे लौटने लगे तो विचार रूक जायेंगे। तुम्हें एक मस्ती का अनुभव होगा। जो रोज-रोज गहराता जाएगा।तो इस प्रयोग को दिन में कई बार करो।

8-एक क्षण के लिए छूना भी अच्छा रहेगा। जब भी तुम्हारी आंखे थकी हुई ऊर्जा विहीन और चुकी हुई महसूस करें -पढ़कर, फिल्म देखकर, या टेलिविजन देखकर। जब भी तुम्हें ऐसा लगे, अपनी आंखे बंद कर लो। और स्पर्श करो मोर पंखी। तत्क्षण प्रभाव होगा। लेकिन यदि तुम इसे एक ध्यान बनाना चाहते हो तो इसे कम से कम चालीस मिनट के लिए करो। और पूरी बात यही है कि दबाव नहीं डालना।

9-एक क्षण के लिए तो पंख जैसा स्पर्श सरल है; चालीस मिनट के लिए कठिन है। कई बार तुम भूल जाओगे और दबाव डालने लगोगे।दबाव मत डालों। चालीस मिनट के लिए वह बोध बनाए रहो कि तुम्हारे हाथों में कोई बोझ नहीं है। वे बस स्पर्श कर रहे है। यह बोध बनाए रहो कि वे दबाव नहीं डाल रहे है, बस स्पर्श कर रहे है। यह एक गहन बोध बन जाएगा। बिलकुल ऐसे जैसे श्वास-प्रश्वास..पूरे जाग कर श्वास लो।।

10- ऐसा ही स्पर्श के साथ भी होगा। तुम्हें सतत स्मरण रखना होगा कि तुम दबाव नहीं डाल रहे। तुम्हारा हाथ बस एक पंख, एक भारहीन वस्तु बन जाना चाहिए। जो बस छुए। तुम्हारा चित समग्ररतः: सचेत होकर वहां आंखों के पास लगा रहेगा। और ऊर्जा सतत बहती रहेगी। शुरू में तो वह बूंद-बूंद करके ही टपकेगी। कुछ ही महीनों में तुम्हें लगेगा वह सरिता सी हो गई है, और एक साल बीतते-बीतते तुम्हें लगेगा कि वह एक बाढ़ की तरह हो गई है।

11-और जब ऐसा होता है—''आँख की पुतलियाँ को पंख की भांति छूने से उनके बीच का हलकापन...।'' जब तुम स्पर्श करोगे तो तुम्हें हलकापन महसूस कर सकते हो। जैसे की तुम स्पर्श करते हो, तत्क्षण एक हलकापन आ जाता है। और वह ''उनके बीच का हलकापन ह्रदय में खुलता है।''...वह हलकापन ह्रदय में प्रवेश कर जाता है, खुल जाता है। ह्रदय में केवल हलकापन ही प्रवेश कर सकता है। कोई भी बोझिल चीज प्रवेश नहीं कर सकती है।

12-ह्रदय के साथ बहुत हल्की फुलकी घटनाएं ही घट सकती है।दोनों आंखों के बीच का यह हलकापन ह्रदय में टपकने लगेगा। और ह्रदय उसको ग्रहण करने के लिए खुल जाएगा—''और वहां ब्रह्मांड व्याप जाता है।'' और जैसे-जैसे यह बहती ऊर्जा पहले एक धारा, फिर एक सरिता और फिर एक बाढ़ बनती है तुम पूरी तरह बह जाओगे, दूर बह जाओगे। तुम्हें लगेगा ही नहीं कि तुम हो। तुम्हें लगेगा कि बस ब्रह्मांड ही है। श्वास लेते हुए, श्वास छोड़ते हुए तुम्हें ऐसा ही लगेगा कि तुम ब्रह्मांड बन गए हो। ब्रह्मांड भीतर आता है और ब्रह्मांड बाहर जाता है। वह इकाई जो तुम सदा बने रहे और ..वह अहंकार नहीं बचता।

नासाग्र को देखना (ध्यान) ;-

''व्यक्ति नासाग्र की और देखे क्योंकि इससे मदद मिलती है, यह प्रयोग तुम्हें तृतीय नेत्र की रेखा पर ले आता है''।

1-जब तुम्हारी दोनों आंखें नासाग्र पर केंद्रित होती है तो उससे कई बातें होती है। मूल बात यह है कि तुम्हारा तृतीय नेत्र नासाग्र की रेखा पर है ...कुछ इंच ऊपर, लेकिन उसी रेखा में। और एक बार तुम तृतीय नेत्र की रेखा में आ जाओ तो तृतीय नेत्र का आकर्षण उसका खिंचाव, उसका चुम्बकत्व ईतना शक्तिशाली है कि तुम उसकी रेखा में पड़ जाओं तो तुम उसकी और खींचे चले आओगे।तुम्हे बस ठीक उसकी रेखा में आ जाना है, ताकि तृतीय नेत्र का आकर्षण, गुरुत्वाकर्षण सक्रिय हो जाए।

2-एक बार तुम ठीक उसकी रेखा में आ जाओं तो किसी प्रयास की जरूरत नहीं है।अचानक तुम पाओगे कि समष्टि बदल गया, क्योंकि दो आंखें संसार और विचार का द्वैत पैदा करती है। और इन दोनों आंखों के बीच की एक आँख अंतराल निर्मित करती है। यह समष्टि को बदलने की एक सरल विधि है।मन इसे विकृत कर सकता है ..मन कह सकता है, “ठीक अब, नासाग्र को देखो। नासाग्र का विचार करो, उस चित को एकाग्र करो।”

3-यदि तुम नासाग्र पर बहुत एकाग्रता साधो तो बात को चूक जाओगे, क्योंकि होना तो तुम्हें नासाग्र पर है, लेकिन बहुत शिथिल ताकि तृतीय नेत्र तुम्हें खींच सके। यदि तुम नासाग्र पर बहुत ही एकाग्रचित्त, मूल बद्ध, केंद्रित और स्थिर हो जाओ तो तुम्हारा तृतीय नेत्र तुम्हें भीतर नहीं खींच सकेगा क्योंकि वह पहले कभी भी सक्रिय नहीं हुआ। प्रारंभ में उसका खिंचाव बहुत ज्यादा नहीं हो सकता। धीरे-धीरे वह बढ़ता जाता है। एक बार वह सक्रिय हो जाए और उपयोग में आने लगे, तो उसके चारों और जमी हुई धूल झड़ जाए, और यंत्र ठीक से चलने लगे।

4-तुम नासाग्र पर केंद्रित भी हो जाओ तो भी भीतर खींच लिए जाओगे। लेकिन शुरू-शुरू में नहीं। तुम्हें बहुत ही हल्का होना होगा, बोझ नहीं ..बिना किसी खींच-तान के। तुम्हें एक समर्पण की दशा में बस वहीं मौजूद रहना होगा। “यदि व्यक्ति नाक का अनुसरण नहीं करता तो यह तो वह आंखें खोलकर दूर देखता है जिससे कि नाक दिखाई न पड़े अथवा वह पलकों को इतना जोर से बंद कर लेता है कि नाक फिर दिखाई नहीं पड़ती।”नासाग्र को बहुत सौम्यता से देखने का एक अन्य प्रयोजन यह भी है कि इससे तुम्हारी आंखें फैल कर नहीं खुल सकती।

5-यदि तुम अपनी आंखे फैल कर खोल लो तो पूरा संसार उपलब्ध हो जाता है। जहां हजारों व्यवधान है ...कम से कम मन में। तुम्हारा कुछ लेना देना नहीं है, लेकिन तुम सोचने लगते हो कि “क्या होने वाला है?” या कोई रो रहा है और तुम जिज्ञासा से भर जाते हो। हजारों चीजें सतत तुम्हारे चारों और चल रही है। यदि आंखे फैल कर खुली हुई है तो तुम पुरूष ऊर्जा ..''यॉंग ''बन जाते हो।यदि आंखे बिलकुल बंद हो तो तुम एक प्रकार

सी तंद्रा में आ जाते हो। स्वप्न लेने लगते हो। तुम स्त्रैण ऊर्जा ..''यिन ''बन जाते हो।

6-दोनों से बचने के लिए नासाग्र पर देखो—सरल सी विधि है, लेकिन परिणाम लगभग जादुई है।ध्यानी साधक सदियों से किसी न किसी तरह इस निष्कर्ष पर पहुंचते रहे है कि आंखे यदि आधी ही बंद हों तो अत्यंत चमत्कारिक ढंग से तुम दोनों गड्ढों से बच जाते हो। पहली विधि में साधक बह्म जगत से विचलित हो रहा है। और दूसरी विधि में भीतर के स्वप्न जगत से विचलित हो रहा है। तुम ठीक भीतर और बाहर की सीमा पर बने रहते हो और यही सूत्र है।

7-भीतर और बाहर की सीमा पर होने का अर्थ है उस क्षण में तुम न पुरूष हो न स्त्री हो तुम्हारी दृष्टि द्वैत से मुक्त है; तुम्हारी दृष्टि तुम्हारे भीतर के विभाजन का अतिक्रमण कर गई। जब तुम अपने भीतर के विभाजन से पार हो जाते हो, तभी तुम तृतीय नेत्र के चुम्बकीय क्षेत्र की रेखा में आते हो।“मुख्य बात है पलकों को ठीक ढंग से झुकाना और तब प्रकाश को स्वयं ही भीतर बहने देना।”इसे स्मरण रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

8- तुम्हें प्रकाश को बलपूर्वक भीतर नहीं लाना है। यदि खिड़की खुली हो तो प्रकाश स्वयं ही भीतर आ जाता है और यदि द्वार खुला हो तो भीतर प्रकाश की बाढ़ जा जाती है।तुम्हें उसे भीतर लाने की /धकेलने की जरूरत नहीं है।और तुम प्रकाश को भीतर घसीट या धकेल भी नहीं सकते हो । इतना ही चाहिए कि तुम उसके प्रति खुले और संवेदनशील रहो।

9-स्मरण रखो, तुम्हें दोनों आँखो से नासाग्र को देखना है ताकि नासाग्र पर दोनों आंखे अपने द्वैत को खो दें। तो जो प्रकाश तुम्हारी आंखों से बाहर बह रहा है वह नासाग्र पर एक हो जाता है। वह एक केंद्र पर आ जाता है। जहां तुम्हारी दोनों आंखें मिलती है, ये वहीं स्थान है जहां खिड़की खुलती है और फिर सब शुभ है। फिर इस घटना को होने दो, प्रफुल्लित होओ। फिर कुछ भी नहीं करना है।“दोनों आंखों से नासाग्र को देखना है, सीधा होकर बैठना है। क्योकि जब तुम्हारी रीढ़ सीधी होती है तो तुम्हारे काम-केंद्र की ऊर्जा भी तृतीय नेत्र को उपलब्ध हो जाती है।

10-सीधी-सादी विधि है,इनमें कोई जटिलता नहीं है, बस इतना ही है कि जब दोनों आंखें नासाग्र पर मिलती है, तो तुम तृतीय नेत्र के लिए उपलब्ध कर दो। फिर प्रभाव दुगुना / शक्तिशाली हो जाएगा, क्योंकि तुम्हारी सारी ऊर्जा काम केंद्र में ही है। जब रीढ़ सीधी खड़ी होती है तो काम केंद्र की ऊर्जा भी तृतीय नेत्र को उपलब्ध हो जाती है। यह बेहतर है कि दोनों आयामों से तृतीय नेत्र पर चोट की जाए; दोनों दिशाओं से तृतीय नेत्र में प्रवेश करने की चेष्टा की जाए।

11-और जब तुम तृतीय नेत्र के केंद्र पर पहुंच कर वहां केंद्रित हो जाते हो और प्रकाश बाढ़ की भांति भीतर आने लगता है, तो तुम उस बिंदु पर पहुंच गए, जहां से पूरी सृष्टि उदित हुई है। “केंद्र सर्वव्यापी है; सब कुछ उसमें समाहित है; वह सृष्टि की समस्त प्रक्रिया के निस्तार से जुड़ा हुआ है।” तुम निराकार और अप्रकट पर पहुच गए। चाहो तो उसे परमात्मा कह लो। यही वह बिंदु है, यह वह आकाश है, जहां से सब जन्मा है। यही समस्त अस्तित्व का बीज है। यह सर्वशक्तिमान है, सर्वव्यापी है, शाश्वत है...।

संकेत जो बताते हैं आपकी तीसरी आंख खुल रही है;-

तीसरी आंख , हमें सीधा आध्यात्मिक केंद्र से जोड़ता है और यह आकाशीय अभिलेखों तक पहुंचने की भी क्षमता रखता है। तीसरी आंख के खुलने से हमें अपने आसपास हो रही चीज़ों के बारे में जानकारी मिलती है। यह ज्ञान, अंतर्ज्ञान, मानसिक स्थिति, उच्च चेतना और टेलिपैथी नियंत्रित करती है। पूरी तरह से खुली तीसरी आंख आपको अपने और प्रकृति के बीच गहरे संबंध का अनुभव करती है।

- **ये कुछ लक्षण है जो बताते हैं कि आपकी तीसरी आंख खुल रही है।**

1- आइब्रो के बीच में दबाव;-

जब आपकी तीसरी आंख खुल रही होती है, तो आपके माथे के बीच में यानी दोनों आइब्रों से बस थोड़ा ऊपर वाले एरिया में आपको दबाव महसूस होता है। यह संकेत है कि आपकी पिनियल ग्रंथी ऊर्जावन रूप से बढ़ रही है।

2- सचेत होकर खाना;-

जब आपकी तीसरी आंख खुल जाती है, तब आप समझते हैं कि सब कुछ ऊर्जा है। आपको समझ आता है कि फूड यानी खाना वाइब्रेशनल इन्फॉर्मेशन है। आप कुछ ऐसा खाना शुरू कर देंगे जो पहले नहीं खाते थे और पिछले कुछ समय से जो चीज़ आप खाते आ रहे हैं, उसे छोड़ देंगे। क्योंकि अब आप पता चल गया है कि क्या आसानी से आपको हज़म हो जाता है और अपने शरीर के लिए ज़रूरी ऊर्जा को लेकर सतर्क हो चुके हैं।

3- दृष्टिकोण बदलना;-

आपकी तीसरी आंख खुल रही है, इसका एक संकेत ये भी है कि आप अपने आसपास की चीज़ों को बिल्कुल अलग और नए दृष्टिकोण से देखने लगते हैं। यह चक्र आपको सभी चीज़ों में समानता देखने की क्षमता देता है। आप उच्च चेतना के स्तर पर पहुंच जाते हैं, जहां और अपने और दूसरों में कोई अंतर नहीं करते। आप अपने आपको और सूक्ष्म चेतना के साथ पहचान पाएंगे और आप अपने आपको को हर चीज़ के रूप में अनुभव करेंगे ।

4- सोचने और विचार करने का तरीका बदल जाता है;-

जब आपकी तीसरी आंख खुलती है तो आप और अधिक अच्छी तरह ध्यान केंद्रित कर पाते हैं। आपके मस्तिष्क का भी विकास होता है। जब आप नई दुनिया से मिलते हैं, तब आपको जल्दी ही यह एहसास हो जाता है कि पहले आप जिस तरह सोचते थे वह अब सही नहीं है। आप अलग तरीके से सोचने लगते हैं.। आप गंभीर चीज़ों को भी आसानी से समझ लेते हैं। आप शांत रहते हैं, क्योंकि आपको पता है कि पूरी दुनिया आपके लिए ही है। आप अपने आसपास की चीज़ों पर अंधविश्वास नहीं करते और उसके बारे में सवाल करना शुरू कर देते हैं।

5- आप संवेदनशील हो जाते हैं;-

तीसरी आंख खुलने का ये भी एक संकेत है कि आप आवाज़ और प्रकाश के प्रति बहुत संवेदनशील हो जाते हैं। आप खास तरह की आवाज़ और टोन को लेकर बहुत संवेदनशील हो जाते हैं।

6- सिर में दर्द;-

जब आपकी तीसरी आंख खुल रही होती है तो आपको अपने सिर में दवाब महसूस होता है, इसमें चिंता की कोई बात नहीं हैं, क्योंकि हो सकता है कि आपकी कुंडलिनी ऊर्जा तीसरी आंख को बस खोलने ही वाली है।

7-स्पष्ट सपने देखना;-

ये भी एक संकेत है तीसरी आंख के खुलने का कि आपको बहुत स्पष्ट सपने दिखने लगते हैं। इन सपनों को आप कभी भुला नहीं पाते। तीसरी आंख के खुलने से मेडिटेशन लेवल बढ़ जाता है, जिस वजह से स्पष्ट सपने आते हैं।

7 सेकंड का नियम

7 सेकंड का नियम एक ऐसा नियम है जो इस बात पर जोर देता है कि आपको 7 सेकंड के भीतर यह तय कर लेना चाहिए कि आप कुछ करना चाहते हैं या नहीं। तेजी से सही निर्णय लेना बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आप इसके बारे में बहुत अधिक सोचते हैं तो दुविधा / असमंजश मैं रहोगे और अवसर का लाभ चला जा सकता है

लोगों को निर्णय लेने में कितना समय लगता है कि उन्हें कोई चीज़ केवल उसके दिखावे के आधार पर पसंद है या नहीं। पाया गया की कि जब लोगों को अपनी राय तय करने के लिए 7 सेकंड या उससे कम समय दिया गया, तो उनके द्वारा इसे विश्लेषण या तर्क के बजाय आंतवृत्ति पर आधारित करने की अधिक संभावना थी।

सात सेकंड कितना लंबा होता है ,यह देखने के लिए कि वे 7 सेकंड कितने छोटे हैं, 7 सेकंड गिनें...1...2...3...4...5...6...7। सात सेकंड कोई बहुत लंबा समय नहीं है. यह वह समय है जो औसत व्यक्ति को अपनी कुर्सी से खड़े होने, कमरे में चलने और खिड़की या दरवाज़ा खोलने में लगता है। गर्म स्टोव को छूने के बाद आपका रक्तचाप बढ़ने में लगने वाले समय के आधे से भी कम समय लगता है। सांस रुकने के बाद किसी को सीपीआर देने में थोड़ा ही समय लगता है।

7 सेकंड का नियम क्या है?

7-सेकंड का नियम अपूर्ण जानकारी के साथ तुरंत निर्णय लेने और अप्रत्याशित से निपटने का एक तरीका है। हम सभी की अपनी-अपनी प्रक्रिया होती है, लेकिन मूल विचार यह है कि जब वास्तव में इसके बारे में सोचने का समय नहीं होता है तो आप तुरंत अपना मन बना लेते हैं।
तेजी से निर्णय लेने के तरीके के बारे में बहुत सारी सलाह हैं, लेकिन 7-सेकंड नियम सबसे प्रसिद्ध है। यह कहता है कि आप सात सेकंड में एक अच्छा निर्णय ले सकते हैं, बशर्ते आप इन चार चरणों का पालन करें:

- ✓ अपने विकल्पों को पहचानें
- ✓ बुरे लोगों को दूर करो
- ✓ जल्दी से कोई एक चुनें
- ✓ इसे करना ही होगा

जहां 7-सेकंड नियम का उपयोग किया जा रहा है

- ✓ 7-सेकंड नियम कहता है कि जब भी आपके सामने कोई अवसर या कोई ऐसी चीज़ आए जिसके लिए हां या ना में उत्तर की आवश्यकता होगी, तो आपके पास निर्णय लेने के लिए सात सेकंड हैं।

✓ इस नियम के कुछ घटक हैं

- ✓ बिक्री के लिए 7-नियम: इस नियम को "तत्काल संतुष्टि" नियम के रूप में जाना जाता है क्योंकि यह इस विचार पर निर्भर करता है कि लोग चीजें अभी चाहते हैं , कल या अगले सप्ताह नहीं, बल्कि अभी। यदि आप चाहते हैं कि वे आज आपसे खरीदारी करें, तो आपको उन्हें तुरंत वह देना होगा जो वे चाहते हैं।
- ✓ सोशल मीडिया के लिए 7-सेकंड नियम: अवधारणा सरल है: यदि आप 7 सेकंड या उससे कम समय में प्रभाव नहीं डाल सकते हैं, तो आपने अपने दर्शकों को खो दिया है।
- ✓ संदेशों में 7 सेकंड का नियम: यदि कोई संदेश सात सेकंड से कम समय में संप्रेषित किया जा सकता है तो उसे लिखा नहीं जाना चाहिए क्योंकि लोगों को इसे पढ़ने में बहुत अधिक समय लगेगा। इसके बजाय, व्यक्ति से सीधे आमने-सामने बात करने या उन्हें ईमेल या टेक्स्ट संदेश भेजने की अनुशंसा की जाती है।
- ✓ बातचीत में 7-सेकंड का नियम: यदि आप किसी के साथ व्यक्तिगत रूप से या यहां तक कि फोन पर बातचीत कर रहे हैं, तो बोलने से पहले अपने विचारों को संसाधित करने और अपने शब्दों को इकट्ठा

करने में सात सेकंड का समय लेने से आप उन चीजों को कहने से बचते हैं जिनका आप मतलब नहीं रखते हैं और /या वापस नहीं ले सकते.

- ✓ ईमेल में - जवाब देने से पहले ईमेल पढ़ने के बाद सात सेकंड का समय लेना महत्वपूर्ण है। उस टेक्स्ट संदेश पर "भेजें" बटन दबाने से पहले एक सेकंड का समय लेना भी अच्छा अभ्यास है। आपको अपनी भावनाओं को टेक्स्ट में टाइप करने और उसे तुरंत भेजने में कोई समस्या नहीं हो सकती है, लेकिन वही भावनात्मक स्वर ईमेल या व्यक्तिगत रूप से पेशेवर बातचीत में बहुत कम उपयुक्त हो सकता है।
- ✓ 7- नियम एक मार्केटिंग: तकनीक है जिसका उपयोग आपको अधिक बेचने में मदद करने के लिए किया जा सकता है। यह इस धारणा पर आधारित है कि लोगों का ध्यान केवल सात सेकंड का होता है, इसलिए यदि आप अपना संदेश काफी छोटा कर सकते हैं, तो आप अपने दर्शकों का ध्यान आकर्षित कर सकते हैं और उन्हें खरीदने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। यही कारण है कि व्यवसायों के लिए अपने विज्ञापनों या वेबसाइटों में अपने उत्पादों या सेवाओं के केवल सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं को प्रस्तुत करना महत्वपूर्ण है - अन्यथा कुछ भी उपभोक्ता को एक सूचित निर्णय लेने से विचलित कर देगा।
- ✓ पहली छाप का 7-सेकंड नियम: जो कहता है कि पहली छाप बनाने में 7 सेकंड लगते हैं।

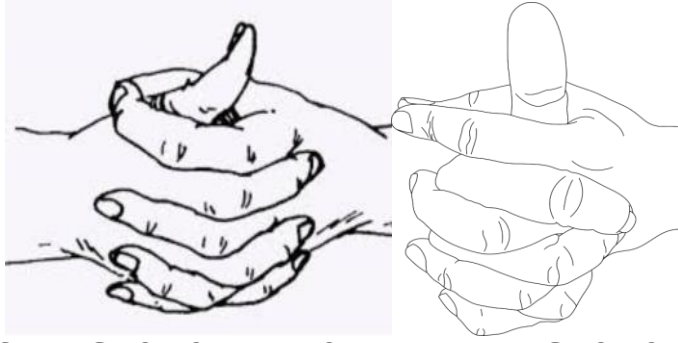
शिव लिंग मुद्रा

शिव विनाश और परिवर्तन के देवता हैं। लिंग ली से बना है, जिसका अर्थ है 'विघटित होना' और गम, जिसका अर्थ है 'आगे बढ़ना;' और मुद्रा का अर्थ है 'ऊर्जावान मुहर' या 'इशारा'। इसे 'सीधी मुद्रा' के रूप में भी जाना जाता है।

शिव लिंग मुद्रा शिव और शक्ति की ऊर्जा के विलय का प्रतीक है। सीधे अंगूठे वाला दाहिना हाथ शिव की शक्ति का प्रतीक है, जबकि बायां हाथ स्त्री ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है।

हालाँकि शिव को 'संहारक' के रूप में जाना जाता है, उनका विनाश बस उसके स्थान पर कुछ नया विकसित होने के लिए पूर्व शर्तें पैदा कर रहा है। परिणामस्वरूप, जब हम थकावट, असंतोष और/या अवसाद का अनुभव कर रहे हों तो यह मुद्रा विशेष रूप से उपयोगी होती है। ऐसा माना जाता है कि यह हमारे प्राण को मजबूत करके शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे शरीर और दिमाग दोनों में तनाव और तनाव से राहत मिलती है। शारीरिक या मानसिक थकान को दूर करने के लिए शिव लिंग मुद्रा की शक्ति सर्वोच्च है और माना जाता है कि इसका नियमित अभ्यास हमें स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करता है।

शिव लिंग मुद्रा हाथ के इशारे के लिए एक संस्कृत शब्द है जो हिंदू मंदिरों में पूजे जाने वाले शिव लिंगम के रूप का प्रतिनिधित्व करता है। इस मुद्रा का अभ्यास करने के लिए बाएं हाथ को पेट के स्तर पर और कटोरे के आकार में रखें। बाएं हाथ की अंगुलियों को एक साथ रहने दें। मुट्ठी बनाकर, दाएँ हाथ के अंगूठे को ऊपर की ओर फैलाते हुए दाएँ हाथ की हथेली को बाएँ के ऊपर रखें। अपने ध्यान अभ्यास के दौरान इस मुद्रा को 15 मिनट तक बनाए रखें

लिंग मुद्रा: कैसे करें, लाभ, सावधानियां, और बहुत कुछ

लिंग मुद्रा दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर (अंगुलियों को इंगित करते हुए) और फिर अंगूठे को सीधा करके बनाई जाती है।

यह मुद्रा शरीर में गर्मी पैदा करने और सांस लेने की क्षमता बढ़ाने के संभावित प्रभाव के लिए जानी जाती है। इस मुद्रा में सीधे अंगूठे की स्थिति को हिंदू भगवान भगवान शिव का प्रतीक माना जाता है।

लिंग मुद्रा में हाथों और सीधे अंगूठे का आकार खड़े लिंग के समान दिखता है। संस्कृत में लिंग को लिंग कहा जाता है, इसलिए इस मुद्रा को लिंग मुद्रा कहा जाता है। इसे "सीधी मुद्रा" भी कहा जाता है।
लिंग मुद्रा में आपस में जुड़ी हुई उंगलियां मजबूत अंडाकार आकार की नींव बनाती हैं जो सीधी निराकार संरचना को धारण करती है। नीचे की आपस में जुड़ी उंगलियां उस सर्वोच्च शक्ति का प्रतिनिधित्व करती हैं जो पूरे ब्रह्मांड को अपने ऊपर रखती है और सीधा अंगूठा सृष्टि को दर्शाता है।
हिंदू धर्म में, भगवान शिव को कई रूपों में पूजा जाता है, और शिव लिंग को लिंगेश्वर के रूप में पूजा जाता है; शिव लिंग की पूजा करने का कारण यह है कि यह पुरुषत्व का प्रतीक है और इसमें सृजन की शक्ति है

लिंग मुद्रा के लाभ

लिंग मुद्रा का मुख्य लाभ आपके शरीर के भीतर गर्मी पैदा करने की क्षमता है। यह ऊष्मा उत्पादन आपके शरीर को कई संक्रमणों, सामान्य सर्दी, बलगम उत्पादन, सामान्य फेफड़ों के विकारों, सर्दी और बुखार विनियमन से लड़ने में मदद कर सकता है।
मुख्य ऊष्मा आपके चयापचय और श्वसन कार्यों को बढ़ाने में मदद करती है। और बुखार का नियमन आपकी प्रतिरक्षा और संक्रमण से लड़ने की क्षमता को लाभ पहुंचाता है। लिंग मुद्रा के कुछ प्रमुख उपांग लाभ भी हैं:

- वजन घटाने में कारगर
- ऑक्सीजन लेवल बढ़ाने में फायदेमंद साबित हुआ है

लिंग मुद्रा कैसे करें?

सबसे पहले किसी भी आरामदायक स्थिति में आ जाएं। फिर अपने हाथों को छाती के सामने लाएं।
दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में इस प्रकार फंसा लें कि पोर बाहर की ओर रहें। अपने दाहिने अंगूठे को सीधे ऊपर की ओर इंगित करें, और अपनी बाईं तर्जनी और बाएं अंगूठे को अपने दाहिने अंगूठे के चारों ओर ले जाएं। अपनी बाईं तर्जनी और बाएं अंगूठे की उंगलियों को अपने दाहिने अंगूठे के पीछे एक साथ मिलाएं। वैकल्पिक रूप से अपने बाएं अंगूठे को ऊपर उठाकर और उसे दाहिनी तर्जनी और दाएं अंगूठे से घेरकर लिंग मुद्रा का अभ्यास करें। आप अपने हाथ को अपने सौर जाल के बगल में अपनी गोद पर रख सकते हैं। आदर्श रूप से इस मुद्रा का अभ्यास प्रतिदिन 45 मिनट तक करना चाहिए। एक बार में या 15 मिनट के तीन भाग। हालाँकि, आप तीन भागों में अभ्यास करके शुरुआत कर सकते हैं, प्रत्येक भाग में 5 मिनट का समय।

लिंग मुद्रा करने के लिए शारीरिक मुद्राएँ

लिंग मुद्रा को अलग-अलग बैठ कर और खड़े होकर किया जा सकता है। आप आराम से कुर्सी पर रीढ़ की हड्डी सीधी करके बैठ सकते हैं और इस मुद्रा को आजमा सकते हैं। यह अभ्यास करने का सबसे अनौपचारिक तरीका है। हालाँकि, योग के तरीके से, सुखासन, पद्मासन या किसी अन्य क्रॉस-लेग्ड बैठने की मुद्रा में बैठकर मुद्रा करें। क्रॉस-लेग्ड बैठने की मुद्रा आपकी प्रतिरक्षा, चयापचय और एकाग्रता को बढ़ाएगी। आप वज्रासन में भी बैठ सकते हैं जो पाचन लाभ को बढ़ाएगा।

हालाँकि, यदि कोई चाहे तो खड़े होकर या चलते हुए भी लिंग मुद्रा कर सकता है। ऐसा करते समय अपने पैरों को कूल्हे की चौड़ाई जितना फैलाकर सीधे खड़े हो जाएं। अपनी रीढ़ को सीधा रखें, अपनी रीढ़ की लंबाई बनाए रखें, अपने कंधों को नीचे दबाएं और अपने सिर को अपने कूल्हे की सीध में पीछे धकेलें।

3 दोषों पर प्रभाव

आपके हाथों की पांच उंगलियां पांच तत्वों (और इस प्रकार ऊर्जा के विभिन्न समूह, वात, पित्त, कफ) अग्नि, वायु, अंतरिक्ष, पृथ्वी और जल का प्रतिनिधित्व करती हैं।

लिंग मुद्रा की फिंगर इंटरलॉकिंग तकनीक वायु, अंतरिक्ष और पृथ्वी तत्वों को विलय और ओवरलैप करने की अनुमति देती है और वायु और अग्नि तत्वों को अलग दिखने देती है। यह मुद्रा वायु और अग्नि तत्वों के बीच संपर्क को बढ़ाएगी; हवा हमेशा आग को फैलने में मदद करती है। अग्नि आपके शरीर की गर्मी और जीवन शक्ति का प्रतिनिधित्व करती है। यह मुद्रा अग्नि तत्व को उत्तेजित करने और आपके शरीर और दिमाग में जीवन शक्ति और शक्ति को फैलाने के लिए वायु तत्व का उपयोग करती है।

लिंग मुद्रा आपके शरीर में पित्त (वायु और अग्नि) - कफ (जल और पृथ्वी) संतुलन स्थापित करती है। लिंग मुद्रा की पित्त उत्तेजक प्रकृति (पाचन और चयापचय के लिए उत्तेजना) सुनिश्चित करेगी, कफ ऊर्जा नियंत्रण में है। अत्यधिक कफ ऊर्जा अवसाद, सुस्ती, अस्थमा और वजन बढ़ने जैसी समस्याएं पैदा कर सकती है।

लिंग मुद्रा को ज़्यादा करने से आपके शरीर का तापमान सुरक्षित सीमा से अधिक बढ़ सकता है। अति करने से पित्त-कफ संतुलन बिगड़ सकता है और आपको सुस्ती या बुखार जैसा महसूस हो सकता है। साथ ही, यह उच्च रक्तचाप, भारी पसीना, मतली और निर्जलीकरण जैसे दुष्प्रभाव भी दिखा सकता है।

अलग-अलग लोगों की संरचनाएं अलग-अलग होती हैं, इसलिए यदि आपको अभ्यास के 45 मिनट से पहले ही गर्मी महसूस होने लगती है, तो आपको अपनी अवधि को और कम करना होगा। शुरुआत के लिए लगातार 45 मिनट का प्रयास न करें बल्कि 15-15 मिनट के तीन भागों में करें।

शिव पंथ / संप्रदाय

अघोर पंथ

अघोर पंथ के प्रणेता भगवान शिव माने जाते हैं। कहा जाता है कि भगवान शिव ने स्वयं अघोर पंथ को प्रतिपादित किया था। अवधूत भगवान दत्तात्रेय को भी अघोरशास्त्र का गुरु माना जाता है। अघोर संप्रदाय के के अनुसार ब्रह्मा, विष्णु और शिव इन तीनों के अंश और स्थूल रूप में दत्तात्रेय जी ने अवतार लिया। अघोर का अर्थ है “अंधकार से प्रकाश की ओर” , अघोर का अर्थ है अ+घोर यानी जो घोर नहीं हो, डरावना नहीं हो, जो सरल हो, जिसमें कोई भेदभाव नहीं हो।

अघोरियों के काम और साधना

- **अघोरी खाते हैं कच्चा मांस-** कहते हैं कि अघोरियों शमशान में रहते हैं और अधजले शवों को निकालकर उसका मांस खाते हैं. हालांकि ये बात आम जनमानस को वीभत्स लग सकती है लेकिन इसके पीछे माना जाता है कि ऐसा करना अघोरियों की तंत्र क्रिया की शक्ति को प्रबल बनाता है.
- **शिव और शव उपासक होते हैं अघोरी-** शिव के पांच रूपों में एक 'अघोर' भी है. अघोरी भी शिव जी के उपासक होते हैं और शिव साधना में लीन होते हैं. ये शव के पास बैठकर भी साधना करते हैं. क्योंकि ये शव को शिव प्राप्ति का मार्ग कहते हैं. ये अपनी साधना में शव के मांस और मदिरा का भोग लगाते हैं. एक पैर पर खड़े होकर शिव जी की साधना करते हैं और शमशान में बैठकर हवन करते हैं.
- **शव के साथ बनाते हैं शारीरिक संबंध-** शव के साथ अघोरी बाबाओं के शारीरिक संबंध बनाने की धारणा है . इसे वह शिव और शक्ति की उपासना का तरीका मानते हैं. उनका मानना है कि यदि शव के साथ शारीरिक क्रिया के दौरान यदि मन ईश्वर की भक्ति में लगा रहे तो यह साधना का सबसे ऊंचा स्तर है.
- **ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते अघोरी-** अन्य साधु-संत जहां ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, वहीं अघोरी ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते हैं. केवल शव ही नहीं बल्कि जीवितों के साथ भी अघोरी संबंध बनाते हैं. ये शरीर पर राख लपेटकर और ढोल नगाड़ों के बीच शारीरिक संबंध बनाते हैं. इतना ही नहीं जब महिला का मासिक चल रहा होता है, तब ये खासतौर से शारीरिक संबंध बनाते हैं. यह क्रिया भी साधना का ही अंग मानी जाती है. माना जाता है इससे अघोरियों की शक्ति बढ़ती है.
- **नरमुंड धारण करते हैं अघोरी-** अघोरी अपने पास हमेशा नरमुंड यानी इंसानी खोपड़ी को रखते हैं, इसे 'कापालिका' कहा जाता है. शिव के अनुयायी होने के कारण अघोरी नरमुंड रखते हैं और इसका प्रयोग वे अपने भोजन पात्र के रूप में करते हैं. इसके पीछे यह मान्यता है कि, एक बार शिवजी ने ब्रह्मा जी का सिर काट दिया था और उनके सिर को लेकर पूरे ब्रह्मांड के चक्कर लगाए थे.

अघोरियों की रहस्यामयी दुनिया

- अघोरी हिंदू धर्म का ही एक अंग है. इसलिए इन्हें अघोरी संप्रदाय या अघोर पंत कहा जाता है.
- अघोरी देशभर में हैं. लेकिन काशी और वाराणसी में सबसे अधिक अघोरी मिलते हैं.
- औघड़, सरभंगी और घुरे अघोरियों की ये तीन शाखाएं होती हैं.
- किनाराम अघोरी को अघोरियों का बाबा कहा जाता है. ये कालूराम के शिष्य थे.
- किनाराम बाबा अघोरी ने गीतावली, विवेकसार और रामगीता की रचना ही. कीनाराम का देहांत 1826 में हुआ था.

नागा साधु

नागा साधु हिन्दू धर्मावलम्बी साधु हैं जो कि नग्न रहने तथा युद्ध कला में माहिर होने के लिये प्रसिद्ध हैं। ये विभिन्न अखाड़ों में रहते हैं जिनकी परम्परा आदिगुरु शंकराचार्य द्वारा की गयी थी।
नागा साधु तीन प्रकार के योग करते हैं जो उनके लिए ठंड से निपटने में मददगार साबित होते हैं। वे अपने विचार और खानपान, दोनों में ही संयम रखते हैं।

शंकराचार्य ने सनातन धर्म की स्थापना के लिए कई कदम उठाए जिनमें से एक था देश के चार कोनों पर चार पीठों का निर्माण करना। यह थीं गोवर्धन पीठ, शारदा पीठ, द्वारिका पीठ और ज्योतिर्मठ पीठ। इसके अलावा आदिगुरू ने मठों-मन्दिरों की सम्पत्ति को लूटने वालों और श्रद्धालुओं को सताने वालों का मुकाबला करने के लिए सनातन धर्म के विभिन्न संप्रदायों की सशस्त्र शाखाओं के रूप में अखाड़ों की स्थापना की शुरूआत की।

आदिगुरू शंकराचार्य को लगने लगा था सामाजिक उथल-पुथल के उस युग में केवल आध्यात्मिक शक्ति से ही इन चुनौतियों का मुकाबला करना काफी नहीं है। उन्होंने जोर दिया कि युवा साधु व्यायाम करके अपने शरीर को सुदृढ़ बनायें और हथियार चलाने में भी कुशलता हासिल करें। इसलिए ऐसे मठ बने जहाँ इस तरह के व्यायाम या शस्त्र संचालन का अभ्यास कराया जाता था, ऐसे मठों को अखाड़ा कहा जाने लगा। आम बोलचाल की भाषा में भी अखाड़े उन जगहों को कहा जाता है जहां पहलवान कसरत के दांवपेंच सीखते हैं। कालांतर में कई और अखाड़े अस्तित्व में आए। शंकराचार्य ने अखाड़ों को सुझाव दिया कि मठ, मंदिरों और श्रद्धालुओं की रक्षा के लिए जरूरत पडऩे पर शक्ति का प्रयोग करें। इस तरह बाह्य आक्रमणों के उस दौर में इन अखाड़ों ने एक सुरक्षा कवच का काम किया।

भारत की आजादी के बाद इन अखाड़ों ने अपना सैन्य चरित्र त्याग दिया। इन अखाड़ों के प्रमुख ने जोर दिया कि उनके अनुयायी भारतीय संस्कृति और दर्शन के सनातनी मूल्यों का अध्ययन और अनुपालन करते हुए संयमित जीवन व्यतीत करें। इस समय १३ प्रमुख अखाड़े हैं जिनमें प्रत्येक के शीर्ष पर महन्त आसीन होते हैं।

हिंदू धर्म में किसी भी इंसान की मौत के बाद उसके मृत शरीर को जलाने की मान्यता है जो सदियों से चली आ रही है। लेकिन नागा साधुओं के शव को नहीं जलाया जाता है। नागा संन्यासियों का मृत्यू के बाद भू-समाधि देकर अंतिम संस्कार किया जाता है। नागा साधुओं को सिद्ध योग की मुद्रा में बैठाकर भू-समाधि दी जाती है।

- ✓ नागा साधु बनने की प्रक्रिया में 12 साल लग जाते हैं, जिसमें 6 साल को महत्वपूर्ण माना गया है. दीक्षा के बाद 3 साल तक अपने गुरुओं की सेवा करता है. वहां उसे धर्म, दर्शन और कर्मकांड आदि को समझना होता है. इस परीक्षा को पास करने के बाद महापुरुष बनने की दीक्षा शुरू होती है और इस दौरान लंगोट के अलावा और कुछ भी नहीं पहनते. कुंभ मेले में प्रण लेने के बाद वह इस लंगोट का भी त्याग कर देते हैं और जीवनभर नग्न अवस्था में ही रहते हैं.
- ✓ अर्धकुंभ, महाकुंभ और सिंहस्थ के दौरान शुरू होती है. संत समाज के 13 अखाड़ों में से केवल 7 अखाड़े ही नागा बनाते हैं. ये हैं जूना, महानिरवाणी, निरंजनी, अटल, अग्नि, आनंद और आवाहन अखाड़ा.
- ✓ नागा साधु बनने की प्रक्रिया में सबसे पहले इन्हें ब्रह्मचार्य की शिक्षा प्राप्त करनी होती है. इसमें सफल होने के बाद उन्हें महापुरुष दीक्षा दी जाती है और फिर यज्ञोपवीत होता है. इसके बाद वे अपने परिवार और स्वंय अपना पिंडदान करते हैं. इस प्रकिया को 'बिजवान' कहा जाता है. यही कारण है कि नागा साधुओं के लिए सांसारिक परिवार का महत्व नहीं होता, ये समुदाय को ही अपना परिवार मानते हैं. कुंभ के दौरान अगली प्रक्रिया में उसे एक संन्यासी से महापुरुष बना दिया जाता है, जिसकी तैयारी सेना में भर्ती होने के समान होती है. कुंभ में पहले उनका मुंडन किया जाता है और नदी में 108 डुबकी लगाई जाती है,.महापुरुष बनने के बाद उन्हें अवधूत बनाने की तैयारी शुरू हो जाती है. उसे अवधूत बनाने के लिए उस साधु का जनेऊ संस्कार किया जाता है और उसके बाद उसे संन्यासी जीवन की शपथ दिलाई जाती है. शपथ के बाद उनका पिंडदान किया जाता है. इसके बाद दंडी समारोह की बारी आती है और फिर पूरी रात 'ओम नमः शिवाय' का जाप होता है.जप के बाद, जैसे ही सुबह होती है, व्यक्ति को अखाड़े में ले जाया जाता है और उसके द्वारा विजय हवन करवाया जाता है और फिर गंगा में 108 डुबकी लगाई जाती है. डुबकी लगाने के बाद अखाड़े के झंडे के नीचे दंडी त्याग करवाया जाता है. इस पूरी प्रक्रिया को 'बिजवान' कहते हैं. अंतिम परीक्षा दिगंबर और फिर श्रीदिगंबर की होती है. दिगंबर नागा लंगोटी पहन सकते हैं, लेकिन श्रीदिगंबर को बिना कपड़ों के रहना पड़ता है. श्रीदिगंबर नागा की इन्द्री तोड़ दी जाती है.
- ✓ दीक्षा लेने के बाद नागा साधुओं को उनकी योग्यता के आधार पर पद भी दिया जाता है. नागा में कोतवाल, बड़ा कोतवाल, पुजारी, भंडारी, कोठारी, बड़ा कोठारी, महंत और सचिव इनके पद होते हैं.

मूल रूप से नागा साधु के बाद महंत, श्री महंत, जमातिया महंत, थानापति महंत, पीर महंत, दिगंबर श्री, महामंडलेश्वर और आचार्य महामंडलेश्वर नाम के पद होते हैं.

- ✓ नागा साधुओं का कोई विशेष स्थान या मकान भी नहीं होता. ये कुटिया बनाकर अपना जीवन व्यतीत करते हैं. सोने के लिए भी ये किसी बिस्तर का इस्तेमाल नहीं करते हैं बल्कि केवल जमीन पर ही सोते हैं.
- ✓ नागा साधु एक दिन में 7 घरों से भिक्षा मांग सकते हैं. यदि इन घरों से भिक्षा मिली तो ठीक वरना इन्हें भूखा ही रहना पड़ता है. ये पूरे दिन में केवल एक समय ही भोजन ग्रहण करते हैं. साधु जो नागा बन गया, उसे जंगलों, हिमालय, आश्रमों और पहाड़ों में कठोर योग-साधना या तपस्या करनी पड़ती है. नागा बनने वाले साधुओं को भस्म, भगवा वस्त्र, चिमटा, धूनी, कमंडल और रुद्राक्ष की माला धारण करनी होती है
- ✓ नागा साधु हिन्दू धर्मावलंबी साधु होते हैं जोकि हमेशा नग्न रहने और युद्ध कला में माहिर के लिए जाने जाते हैं. विभिन्न अखाड़ों में इनका ठिकाना होता है. सबसे अधिक नागा साधु जुना अखाड़े में होते हैं. नागा साधुओं के अखाड़े में रहने की परंपरा की शुरुआत आदिगुरु शंकराचार्य द्वारा की गयी थी.

- ✓ **चार आध्यात्मिक चरण-** 1. कुटीचक, 2. बहुदक, 3. हंस और सबसे बड़ा 4. परमहंस. परमहंस को नागाओं में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है. नागाओं में, सशस्त्र नागाओं को अखाड़ों के रूप में संगठित किया जाता है. इसके अलावा नागों में औघड़ी, अवधूत, महंत, कपालिक, श्मशान आदि भी होते हैं.

प्रयाग के महाकुंभ में दीक्षा लेने वालों को ‘नागा’ कहा जाता है, उज्जैन में दीक्षा लेने वालों को ‘खूनी नागा’ कहा जाता है, हरिद्वार में दीक्षा लेने वालों को ‘बर्फानी’ और नासिक में दीक्षा लेने वालों को ‘खिचड़िया नागा’ कहा जाता है.

ये नागा साधु हिमालय में शून्य से कम तापमान में नग्न होकर जीवित रहते हैं और काफी दिनों तक भूके भी रह सकते है. उन्हें सर्दी, गर्मी और बारिश के सभी मौसमों में तपस्या के दौरान नग्न ही रहना पड़ता है.

- ✓ **नागा साधुओं द्वारा लड़े गए मुख्य युद्ध**

नागा साधु मृत्यु से नहीं डरते हैं, क्योंकि जिंदा रहते हुए ही वह अपने हाथों से अपना श्राद्ध और अन्य अंतिम संस्कार कर चुके होते हैं। जब नागा साधु रणभूमि में उतरते हैं तो उनका रौद्र रूप देख विधर्मी डर से काँप जाते हैं। आइये जानते हैं कुछ मुख्य युद्ध जो नागा साधुओं ने लड़े हैं।

- ✓ इस्लामिक आक्रांता औरंगजेब ने जब काशी विश्वनाथ मंदिर पर हमला किया था, तब महानिर्वाणी दशनामी अखाड़े के साधु सनातन की रक्षा के लिए सामने आए। यह संघर्ष इतना विकट था कि औरंगजेब की सेना को मंदिर को नष्ट करने का स्वप्न छोड़ पीछे हटना पड़ा था।
- ✓ महाराणा प्रताप जब मुग़ल शासक अकबर से युद्ध कर रहे थे, तब नागा साधुओं ने उनका सहयोग किया था। नागा साधुओं के पराक्रम को देख कर मुग़ल सेना के पाँव उखड़ गए थे। राजस्थान के पंचमहुआ इलाके में राणाकड़ा घाट और छापली तालाब के मध्य हुए युद्ध में बलिदान हुए नागा साधुओं की समाधियां आप को आज भी देखने को मिल जाती है।
- ✓ अयोध्या में राम जन्मभूमि को इस्लामिक आतताइयों से बहाने के लिए नागा साधुओं ने बहुमूल्य बलिदान दिया था. राम मंदिर के लिए छोटे बड़े लगभग 76 युद्ध लड़े गए थे, जिनमे संत बलरामाचार्य,

बाबा वैष्णवदास, राजगुरु पं. देवीदीन पांडेय, स्वामी महेशानंद जैसे कई नागा योद्धाओं ने अपने जीवन की आहुति दी । वहीं संत बालानंद और मानदास ने मिलकर इस्लामिक सेना के विरुद्ध लम्बे समय तक युद्ध लड़ा, और उनके अयोध्या से दूर ही रखा।

- ✓ 1666 में जब हरिद्वार कुंभ के मेले के समय औरंगजेब के सिपाहियों ने हिन्दुओ पर हमला किया था, तब नागा साधुओं ने ही प्रतिकार किया था, और इस्लामिक सेना को मार पीट कर भगा दिया था।
- ✓ 1751 में जब इस्लामिक आक्रांता अहमद अली बंगस ने प्रयागराज में कुम्भ के मेले के समय हमला किया था, उस समय संत राजेन्द्र गिरि के नेतृत्व में लगभग 50 हजार नागा साधुओ ने डटकर मोर्चा लिया था और बंगस की फौज को भगा दिया था।
- ✓ 1757 में जब अफ़ग़ानिस्तान के लुटेरे अहमद शाह अब्दाली ने दिल्ली पर हमला किया था, तब तत्कालीन मुगल शासक उसके आगे टिक नहीं पाए थे और दिल्ली खो बैठे थे। दिल्ली को रौंदने के बाद अब्दाली की फौज पवित्र नगरी मथुरा को अपवित्र करने के लिए बढ़ ही रही थी, तभी नागा साधुओं ने उन पर हमला कर दिया था। इस युद्ध में अब्दाली के लुटेरों को हार झेलनी पड़ी और वह वापस दिल्ली भाग गए थे।

ऐसे ही और भी कई युद्ध थे जहाँ नागा साधुओं ने सनातन के लिए बलिदान दिया, लेकिन स्वतंत्रता के पश्चात उनके इतिहास को जानबूझकर मिटा दिया गया। गुलामी के समय नागा साधुओं ने धर्म की रक्षा के लिए और हिन्दुओ के प्राण बचाने के लिए बढ़ चढ़कर संघर्ष किया, हम भारतीयों के लिए नागा साधुओं के संघर्ष और उनके धर्मपरायणता के बारे में जानना अत्यंत आवश्यक है, उनके बलिदान गाथाएं ही हमे धर्म के संरक्षण के लिए संगठित होने और हर तरह के बलिदान के लिए तत्पर रहने के लिए प्रेरित करती रहेंगी।

✓ नागा साधु और अघोरी बाबा में अंतर

- नागा साधु और अघोरी बाबा को काफी कठिन परीक्षाओं से गुजरना पड़ता है. साधु बनने में लगभग इनकों 12 साल का वक्त लगता है. नागा साधु बनने के लिए अखाड़ों में रहा जाता है और कठिन से कठिन परीक्षाएं देनी पड़ती हैं. परन्तु अघोरी बनने के लिए श्मशान में तपस्या करनी पड़ती है और जिंदगी के कई साल काफी कठिनता के साथ श्मशान में गुजारने पड़ते हैं.
- नागा साधु बनने के लिए गुरु का निर्धारण करना अनिवार्य होता है. वह अखाड़े का प्रमुख या कोई भी बड़ा विद्वान हो सकता है. गुरु की दिक्षा और शिक्षा में ही नागा साधु बनने की प्रक्रिया पूर्ण होती है. गुरु की सेवा करके उनकी देखरेख में ही नागा साधु के अगले पड़ाव पर पहुंचा जाता है. दूसरी तरफ अघोरी बनने के लिए कोई गुरु का निर्धारण नहीं किया जाता है. उनके गुरु स्वयं शिव भगवान होते हैं. अघोरियों को शिव भगवान का पांचवा अवतार माना जाता है. अघोरी श्मशान में मुर्दे के पास बैठकर तपस्या करते हैं और ऐसा कहा जाता है कि उनको दैवीय शक्तियों की प्राप्ति भी वहीं होती है.
- नागा साधु और अघोरी बाबा दोनों ही मांसाहारी होते हैं. कुछ शाकाहारी भी नागा साधुओं में पाए जाते हैं. ऐसी मानयता है कि अघोरी न केवल जानवरों का मांस खाते हैं बल्कि ये इंसानों के मांस का भी भक्षण करते हैं. श्मशान में ये मुर्दों के मांस का भक्षण करते हैं. अघोरी को शिव का ही रूप माना जाता है. इसलिए ऐसी मानयता है कि अघोरी कलयुग में भगवान शिव का जीवित रूप हैं.
- नागा साधु और अघोरी बाबा के पहनावे में क्या अंतर होता है. नागा साधू कपड़ों के बिना रहते हैं और वहीं अघोरी साधु जानवरों की खाल से अपने तन का निचला हिस्सा ढकते हैं. शिव भगवान की तरह ही ये जानवरों की खाल को पहनते हैं.
- अकसर नागा साधुओं के दर्शन कुंभ मेले में या उनके अखाड़ों में हो जाया करते हैं. लेकिन अघोरी बाबा अधिकतर कहीं भी नज़र नहीं आते हैं. ये केवल श्मशान में ही वास करते हैं. जैसा की हम देखते

हैं कि नागा साधू कुंभ मेले में भी काफी हिस्सा लेते हैं और फिर हिमालय में चले जाते हैं. ऐसा कहा जाता है कि नागा साधू के दर्शन करने के बाद अघोरी बाबा के दर्शन करना भगवान् शिव के दर्शन करने के बराबर है. अघोरी श्मशान में तीन तरीके से साधना करते हैं - श्मशान साधना, शव साधना और शिव साधना. इस पंथ को साधारणत: 'औघड़पनथ' भी कहा जाता है.

- नागा साधू और अघोरी बाबा की तपस्या जितनी कठिन होती है उतना ही उनके पास काफी अद्भुत शक्तियाँ भी होती हैं. नागा साधू मनुष्यों को भगवान की विशेष कृपा के बारे में बताते हैं वहीं अघोरी बाबा अपनी तांत्रिक सिद्धि से मनुष्यों की समस्याओं का निवारण करते हैं. जीवन को जीने का अघोरपंथ का अपना ही अलग अंदाज है. अघोरपंथी साधक ही अघोरी कहलाते हैं.
- इसमें कोई संदेह नहीं है कि नागा साधु और अघोरी बाबा परिवार से दूर रहकर पूर्ण ब्रह्मचार्य का पालन करते हैं. साधु बनने की प्रक्रिया में जीवित होते हुए भी अपने परिवार वालों का त्याग करना होता है अर्थात ये अपना श्राद्ध तक कर देते हैं. अपनी तपस्या के दौरान ये कभी भी अपने परिवार जनों से नहीं मिलते हैं. क्योंकि ऐसा कहा जाता है की साधना के दौरान मोह-माया का त्याग जरुरी है. यानी अघोरी उन्हें कहा जाता है जिनके भीतर से अच्छे-बुरे, सुगंध-दुर्गन्ध, प्रेम-नफरत, ईर्ष्या-मोह जैसे सारे भाव मिट जाएं.

नाथ सम्प्रदाय

भारत में जब तांत्रिकों और साधकों के चमत्कार एवं आचार-विचार की बदनामी होने लगी और साधकों को मद्य, मांस तथा स्त्री-संबंधी व्यभिचारों के कारण घृणा की दृष्टि से देखा जाने लगा तथा इनकी यौगिक क्रियाएँ भी मन्द पड़ने लगी, तब इन यौगिक क्रियाओं के उद्धार के लिए नाथ सम्प्रदाय का उदय हुआ था, नाथ सम्प्रदाय हिन्दू धर्म के अंतर्गत शैववाद की एक उप-परंपरा है। यह एक मध्ययुगीन आंदोलन है जो शैव धर्म, बौद्ध धर्म और भारत में प्रचलित योग परंपराओं का सम्मिलित रूप है।
नाथ सम्प्रदाय के अनुयायी आदिनाथ या शिव को अपना पहला भगवान या गुरू मानते हैं। शिव के अलावा कई अन्य व्यक्तियों को नाथ सम्प्रदाय में गुरू माना जाता है जिनमें मच्छेन्द्रनाथ और गोरक्षनाथ (गोरखनाथ) प्रमुख हैं।

यह हठयोग की साधना पद्धति पर आधारित पंथ है। शिव इस सम्प्रदाय के प्रथम गुरु एवं आराध्य हैं। इसके अलावा इस सम्प्रदाय में अनेक गुरु हुए जिनमें गुरु मच्छिन्द्रनाथ /मत्स्येन्द्रनाथ तथा गुरु गोरखनाथ सर्वाधिक प्रसिद्ध हैं। नाथ सम्प्रदाय समस्त देश में बिखरा हुआ था। गुरु गोरखनाथ ने इस सम्प्रदाय के बिखराव और इस सम्प्रदाय की योग विद्याओं का एकत्रीकरण किया, अतः इसके संस्थापक गोरखनाथ माने जाते हैं।
नाथसम्प्रदाय में योगी और जोगी एकही सिक्के के दो पहलू हैं, एक जो सन्यासी जीवन और दुसरा गृहस्थ जीवन हैं। सन्यासी, योगी, जोगी, नाथ , गोस्वामी (बिहार),उपाध्याय (पश्चिम उत्तर प्रदेश में), नामों से जाना जाता है।
नाथ साधु-सन्त परिव्राजक होते हैं। वे भगवा रंग के बिना सिले वस्त्र धारण करते हैं। ये योगी अपने गले में काली ऊन का एक जनेऊ रखते हैं जिसे 'सिले' कहते हैं। गले में एक सींग की नादी रखते हैं। इन दोनों को 'सींगी सेली' कहते हैं। उनके एक हाथ में चिमटा, दूसरे हाथ में कमण्डल, दोनों कानों में कुण्डल, कमर में कमरबन्ध होता है। ये जटाधारी होते हैं। नाथपन्थी भजन गाते हुए घूमते हैं और भिक्षाटन कर जीवन यापन करते हैं। उम्र के अंतिम चरण में वे किसी एक स्थान पर रुककर अखण्ड धूनी रमाते हैं। कुछ नाथ साधक हिमालय की गुफाओं में चले जाते हैं।

नाथ शब्द का अर्थ:

संस्कृत के शब्द **“नाथ”** का शाब्दिक अर्थ **"प्रभु" या “रक्षक"** है जबकि इससे संबंधित संस्कृत शब्द “आदिनाथ” का अर्थ “प्रथम” या “मूल” भगवान है और यह नाथ सम्प्रदाय के संस्थापक शिव के लिए प्रयुक्त होता है। शब्द '' नाथ '' उस नाम से जाना जाने वाला शैववाद परंपरा के लिए एक नवाचार है। 18 वीं सदी से पहले नाथ सम्प्रदाय के लोगों को “जोगी या योगी” कहा जाता था।

- **नाथ सम्प्रदाय की उत्पति:**

  भारत में नाथ परंपरा की शुरूआत कोई नया आंदोलन नहीं था बल्कि यह “सिद्ध परंपरा” का एक विकासवादी चरण था। “सिद्ध परंपरा” ने योग का पता लगाया, जिसमें मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक तकनीकों के सही संयोजन से सिद्धि की प्राप्ति होती है। पुरातात्विक सन्दर्भों और शुरूआती ग्रंथों से पता चलता है कि मच्छेन्द्रनाथ और गोरक्षनाथ का संबंध प्रायद्वीपीय भारत के दक्कन क्षेत्र से था जबकि अन्य लोगों का संबंध पूर्वी भारत से हैं , नाथ सम्प्रदाय के योगी की सबसे पुरानी प्रतिमा कोंकण क्षेत्र में पाई गई है। विजयनगर साम्राज्य के कलाकृतियों में उन्हें शामिल किया गया था। नाथ सम्प्रदाय के अधिकांश तीर्थस्थल दक्कन क्षेत्र और भारत के पूर्वी राज्य में स्थित हैं। नाथ गुरूओं की संख्या के बारे में विभिन्न ग्रंथों में मतभेद है और विभिन्न धर्मग्रंथों के अनुसार नाथ सम्प्रदाय में क्रमशः 4, 9, 18, 25 और इससे भी अधिक धर्म गुरू थे। सबसे पहला ग्रन्थ जिसमें नौ नाथ गुरूओं का उल्लेख किया गया है वह 15वीं शताब्दी का तेलुगू ग्रन्थ “नवनाथ चरित्र” है। प्राचीनकाल के अलग-अलग धर्मग्रंथों में नाथ गुरूओं को अलग-अलग नाम से उल्लिखित किया गया है। उदाहरण के लिए, मच्छेन्द्रनाथ को 10वीं शताब्दी में लिखित अद्वैतवाद के ग्रन्थ “तंत्रलोक” के अध्याय 29.32 में “सिद्ध” के रूप में और शैव धर्म के विद्वान अभिनवगुप्त के रूप में उल्लेख किया गया है।

  तिब्बत और हिमालय के क्षेत्रों में पाये गये बौद्ध ग्रंथों में नाथ गुरूओं को “सिद्ध” गुरु के रूप में उल्लेख किया गया था l तिब्बती परंपरा में मच्छेन्द्रनाथ को “लुई-पे” के नाम से पहचाना जाता है, जिन्हें पहला “बौद्ध सिद्धाचार्य” के रूप में जाना जाता है। नेपाल में उन्हें बौद्ध “अवलोकीतेश्वर” के रूप में जाना जाता है। भक्ति आंदोलन से जुड़े संत कबीर ने भी नाथ योगियों की प्रशंसा की है।

इस सम्प्रदाय के परम्परा संस्थापक आदिनाथ स्वयं शंकर के अवतार माने जाते हैं। इसका संबंध रसेश्वरों से है और इसके अनुयायी आगमों में आदिष्ट योग साधन करते हैं। अतः इसे अनेक इतिहासकार शैव सम्प्रदाय मानते हैं। परन्तु और शैवों की तरह ये न तो लिंग की पूजा करते हैं और न शिवोपासना और अंगों का निर्वाह करते हैं। किन्तु तीर्थ, देवता आदि को मानते हैं, शिवमंदिर और देवीमंदिरों में दर्शनार्थ जाते हैं। कैला देवी जी तथा हिंगलाज माता के दर्शन विशेष रूप से करते हैं, जिससे इनका शाक्त संबंध भी स्पष्ट है। योगी भस्म भी रमाते हैं। योगसाधना इस सम्प्रदाय के शुरूआत, मध्य और अंत में हैं। अतः इसे शैव मत का शुद्ध योग सम्प्रदाय माना जाता है।

इस पंथ वालों की योग साधना पातंजल विधि का विकसित रूप है। नाथपंत में ‘ऊर्ध्वरेता’ या अखण्ड ब्रह्मचारी होना सबसे महत्व की बात है। मांस-मद्द आदि सभी तामसिक भोजनों का पूरा निषेध है। यह पंथ चौरासी सिद्धों के तांत्रिक वज्रयान का सात्विक रूप में परिपालक प्रतीत होता है।

उनका तात्विक सिद्धांत है कि परमात्मा ‘केवल एक’ है और उसी परमात्मा तक पहुँचना मोक्ष है। जीव का उससे चाहे जैसा संबंध माना जाए, परन्तु व्यावहारिक दृष्टि से उससे सम्मिलन ही “कैवल्य मोक्ष या योग” है। इसी जीवन में उसकी अनुभूति हो जाए यही इस पंथ का लक्ष्य है। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रथम सीढ़ी काया की साधना है। कोई काया को शत्रु समझकर भाँति-भाँति के कष्ट देता है और कोई विषयवासना में लिप्त होकर उसे अनियंत्रित छोड़ देता है। परन्तु नाथपंथी काया को परमात्मा का आवास मानकर उसकी उपयुक्त साधना करता है। काया उसके लिए वह यंत्र है जिसके द्वारा वह इसी जीवन में मोक्षानुभूति कर लेता है, जन्म

मरण जीवन पर पूरा अधिकार कर लेता है, जरा-भरण-व्याधि और काल पर विजय पा जाता है।
इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए वह पहले काया शोधन करता है। इसके लिए वह यम, नियम के साथ हठयोग के षट् कर्म(नेति, धौति, वस्ति, नौलि, कपालभांति और त्राटक) करता है ताकि काया शुद्ध हो जाए।

हठ योग:

इस मत में शुद्ध हठयोग तथा राजयोग की साधनाएँ अनुशासित हैं। योगासन, नाड़ीज्ञान, षट्चक्र निरूपण तथा प्राणायाम द्वारा समाधि की प्राप्ति इसके मुख्य अंग हैं। शारीरिक पुष्टि तथा पंच महाभूतों पर विजय की सिद्धि के लिए रसविद्या का भी इस मत में एक विशेष स्थान है। इस पंथ के योगी या तो जीवित समाधि लेते हैं या शरीर छोड़ने पर उन्हें समाधि दी जाती है। वे जलाये नहीं जाते। यह माना जाता है कि उनका शरीर योग से ही शुद्ध हो जाता है अतः उसे जलाने की आवश्यकता नहीं है। नाथपंथी योगी अलख(अलक्ष) जगाते हैं। इसी शब्द से इष्टदेव का ध्यान करते हैं और इसी से भिक्षाटन भी करते हैं। इनके शिष्य गुरू के 'अलक्ष' कहने पर 'आदेश' कहकर सम्बोधन का उत्तर देते हैं। इन मंत्रों का लक्ष्य वहीं प्रणवरूपी परम पुरूष है जो वेदों और उपनिषदों का ध्येय हैं।

हठयोग चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति है, जिसमें प्रसुप्त कुंडलिनी को जाग्रत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है।

हठयोग का मुख्य उद्देश्य कुंडलिनी को जागृत करना और इसे सहस्रार चक्र में स्थापित करना है । शक्ति कुंडलिनी ऊर्जा है, शिव सर्वोच्च चेतना है जो सहस्रार चक्र में विराजमान है। हठयोग का मुख्य उद्देश्य शिव का शक्ति से मेल है ।

हठयोग की प्राचीन परिभाषा- हठयोग दो शब्दों के मेल से बना है। इसमें 'ह' शब्द को सूर्य से जोड़कर देखा जाता है। वहीं 'ठ' शब्द को चन्द्र से जोड़ा गया है। इस प्रकार में शरीर में मौजूद चन्द्र (शीतलता का प्रतीक) और सूर्य (ऊर्जा का प्रतीक) की शक्ति को संतुलित करने के उद्देश्य से किए जाने वाले योग को हठयोग कहा जाता है। इसके माध्यम से शरीर को कई तरह की बीमारियों से बचाने की क्षमता प्राप्त होती है।

हठ को बल और हिंसा से जोड़कर देखा गया है, यानी योग का ऐसा प्रकार जिसमें कुछ विशेष क्रियाओं के द्वारा शरीर को कष्ट देकर उसे सहने की क्षमता का विकास करना। इसके तहत यह माना जाता है कि कुछ विशेष अभ्यास के माध्यम से शरीर की सहनशक्ति को बढ़ाकर आत्मशक्ति (प्रतिरोधक क्षमता) को बढ़ाने में मदद मिलती है।

हठयोग के बारे में लोगों की धारणा है कि हठ शब्द के हठ् + अच् प्रत्यय के साथ 'प्रचण्डता' या 'बल' अर्थ में प्रयुक्त होता है। हठेन या हठात् क्रिया-विशेषण के रूप में प्रयुक्त करने पर इसका अर्थ बलपूर्वक या प्रचंडता पूर्वक, अचानक या दुराग्रहपूर्वक अर्थ में लिया जाता है। 'हठ विद्या' स्त्रीलिंग अर्थ में 'बलपूर्वक मनन करने' के अर्थ में ग्रहण किया जाता है। इस प्रकार सामान्यतः लोग हठयोग को एक ऐसे योग के रूप में जानते हैं जिसमें हठ पूर्वक कुछ शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएं की जातीं हैं। इसी कारण सामान्य शरीर शोधन की प्रक्रियाओं से हटकर की जाने वाली शरीर शोधन की षट् क्रियाओं (नेति, धौति, कुंजल वस्ति, नौलि, त्राटक, कपालभाति) को हठयोग मान लिया जाता है। जबकि ऐसा नहीं है। षटकर्म तो केवल शरीर शोधन के साधन है वास्तव में हठयोग तो शरीर एवं मन के संतुलन द्वारा राजयोग प्राप्त करने का पूर्व सोपान के रूप में विस्तृत योग विज्ञान की चार शाखाओं में से एक शाखा है। ह से पिंगला नाड़ी दहिनी नासिका (सूर्य स्वर) तथा ठ से इड़ा नाडी बॉयी

नासिका (चन्द्रस्वर)। इड़ा ऋणात्मक (-) उर्जा शक्ति एवं पिंगला धनात्मक (+) उर्जा शक्ति का प्रतीक है, ह और ठ का योग प्राणों के संतुलन से अर्थ रखता है।

हठ प्रदीपिका पुस्तक में हठ का अर्थ इस प्रकार दिया है-

हकारेणोच्यते सूर्यष्ठकार चन्द्र उच्यते। सूर्या चन्द्रमसो र्योगाद्धठयोगोऽभिधीयते॥

यहां ह का अर्थ सूर्य तथा ठ का अर्थ चन्द्र बताया गया है। सूर्य और चन्द्र की समान अवस्था हठयोग है। शरीर में कई हजार नाड़ियाँ है उनमें तीन प्रमुख नाड़ियों का वर्णन है, वे इस प्रकार हैं। सूर्यनाड़ी अर्थात पिंगला जो दाहिने स्वर का प्रतीक है। चन्द्रनाड़ी अर्थात इड़ा जो बायें स्वर का प्रतीक है। इन दोनों के बीच तीसरी नाड़ी सुषुम्ना है। इस प्रकार हठयोग वह क्रिया है जिसमें पिंगला और इड़ा नाड़ी के सहारे प्राण को सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कराकर ब्रहमरन्ध्र में समाधिस्थ किया जाता है। हठ प्रदीपिका में हठयोग के चार अंगों का वर्णन है- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध तथा नादानुसधान। घेरण्डसंहिता में सात अंग- षटकर्म, आसन, मुद्राबन्ध, प्राणायाम, ध्यान, समाधि जबकि योगतत्वोपनिषद में आठ अंगों का वर्णन है- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

हठयोग का अभ्यास कि सम्पूर्ण शरीर की जड़ता को दूर करता है प्राण की अधिकता नाड़ी चक्रों को सबल एवं चैतन्य युक्त बनाती है ओर व्यक्ति विभिन्न शारीरिक, बौद्धिक एवं आत्मिक शक्तियों का विकास करता है।

स्थूल रूप से हठयोग में प्राणायाम क्रिया तीन भागों में पूरी की जाती है -

(1) **पूरक** - अर्थात श्वास को सप्रयास अन्दर खींचना।
(2) **कुम्भक** - अर्थात श्वास को सप्रयास रोके रखना। कुम्भक दो प्रकार से संभव है
- **बहिर्कुम्भक** - अर्थात श्वास को बाहर निकालकर बाहर ही रोके रखना।
- **अन्त:कुम्भक** - अर्थात श्वास को अन्दर खींचकर श्वास को अन्दर ही रोके रखना

(3) **रेचक** - अर्थात श्वास को सप्रयास बाहर छोड़ना।

इस प्रकार सप्रयास प्राणों को अपने नियंत्रण से गति देना हठयोग है। यह हठयोग राजयोग की सिद्धि के लिए आधारभूमि बनाता है। बिना हठयोग की साधना के राजयोग (समाधि) की प्राप्ति बड़ा कठिन कार्य है। अत: हठयोग की साधना सिद्ध होने पर राजयोग की ओर आगे बढ़ने में सहजता होती है।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम /योग

अनुलोम का अर्थ होता है सीधा और विलोम का अर्थ है उल्टा। यहां पर सीधा का अर्थ है नासिका या नाक का दाहिना छिद्र और उल्टा का अर्थ है-नाक का बायां छिद्र। अर्थात् **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** में नाक के दाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो बायीं नाक के छिद्र से सांस बाहर निकालते है। इसी तरह यदि नाक के बाएं छिद्र से सांस खींचते है, तो नाक के दाहिने छिद्र से सांस को बाहर निकालते है। अनुलोम-विलोम प्राणायाम को कुछ योगीगण 'नाड़ी शोधक प्राणायाम' भी कहते हैं। उनके अनुसार इसके नियमित अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ियों का शोधन होता है यानी वे स्वच्छ व निरोगी बनी रहती है।

अपनी सुविधानुसार पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दाएं छिद्र को बंद कर लें और नासिका के बाएं छिद्र से 4 तक की गिनती में सांस को भरे और फिर बायीं नासिका को अंगूठे के बगल वाली दो अंगुलियों से बंद कर दें। तत्पश्चात दाहिनी नासिका से अंगूठे को हटा दें और दायीं नासिका से सांस को बाहर निकालें।अब दायीं नासिका से ही सांस को 4 की गिनती तक भरे और दायीं नाक को बंद करके बायीं नासिका खोलकर सांस को 8 की गिनती में बाहर निकालें।इस प्राणायाम को 5 से 15 मिनट तक कर सकते हैं। शुरुवात और अन्त भी हमेशा बाये नथुने (नोस्टील) से ही करनी है, नाक का

दाया नथुना बंद करें व बाये से लंबी सांस लें, फिर बाये को बंद करके, दाया वाले से लंबी सांस छोडें...अब दाया से लंबी सांस लें व बाये वाले से छोडें...याने यह दाया-दाया बाया-बाया यह क्रम रखना, यह प्रक्रिया १०-१५ मिनट तक दुहराएं| सास लेते समय अपना ध्यान दोनों आँखो के बीच में स्थित आज्ञा चक्र पर ध्यान एकत्र करना चाहिए। और मन ही मन में सांस लेते समय ओउम-ओउम का जाप करते रहना चाहिए। हमारे शरीर की सुक्ष्मादी सुक्ष्म नाडी शुद्ध हो जाती है। बायी नाडी को चन्द्र (इडा, गन्गा) नाडी, और दाई नाडी को सूर्य (पीन्गला, यमुना) नाडी केहते है। चन्द्र नाडी से थण्डी हवा अन्दर जती है और सूर्य नाडी से गरम नाडी हवा अन्दर जती है।थण्डी और गरम हवा के उपयोग से हमारे शरीर का तापमान संतुलित रेहता है। इससे हमारी रोग-प्रतिकारक शक्ती बढ़ जाती है।

नाथ सम्प्रदाय के प्रमुख ग्रंथ:

नाथपंथी जिन ग्रंथों को प्रमाण मानते हैं उनमें सबसे प्राचीन हठयोग संबंधी ग्रंथ घेरण्डसंहिता और शिवसंहिता है। गोरक्षनाथकृत हठयोग, गोरक्षनाथकृत ज्ञानामृत, गोरक्षकल्प सहस्त्रनाम, चतुरशीत्यासन, योगचिन्तामणि, योगमहिमा, योगमार्तण्ड, योगसिद्धांत पद्धति, विवेकमार्तण्ड, सिद्धसिद्धांत पद्धति, गोरखबोध, दत्त-गोरख संवाद, गोरखनाथजी द्वारा रचित पद, गोरखनाथ के स्फुट ग्रंथ, ज्ञानसिद्धांत योग, ज्ञानविक्रम, योगेश्वरी साखी, नरवैबोध, विरहपुराण और गोरखसार ग्रंथ आदि भी नाथ सम्प्रदाय के प्रमाणिक ग्रंथ हैं।

नाथ सम्प्रदाय के प्रमुख गुरूओं की सूची:

- ✓ **आदिगुरू:** भगवान शिव
- ✓ **मच्छेन्द्रनाथ:** 9वीं -10वीं सदी के योग सिद्ध, "कौला तंत्र" परंपराओं और अपरंपरागत प्रयोगों के लिए मशहूर
- ✓ **गोरक्षनाथ (गोरखनाथ):** 11वीं - 12वीं शताब्दी में जन्म, मठवादी नाथ संप्रदाय के संस्थापक, हठ योग के ग्रंथों के रचियता एवं निर्गुण भक्ति के विचारों के लिए प्रसिद्ध
- ✓ **जलंधरनाथ:** 13वीं सदी के सिद्ध, जालंधर (पंजाब) निवासी, राजस्थान और पंजाब क्षेत्र में ख्यातिप्राप्त
- ✓ **कन्हापनाथ:** 10वीं सदी के सिद्ध, मूल रूप से बंगाल निवासी, नाथ सम्प्रदाय के भीतर एक अलग उप-परंपरा की शुरूआत करने वाले
- ✓ **चौरंगीनाथ:** बंगाल के राजा देवपाल के पुत्र, उत्तर-पश्चिम में पंजाब क्षेत्र में ख्यातिप्राप्त, उनसे संबंधित एक तीर्थस्थल सियालकोट (अब पाकिस्तान में) में है
- ✓ **चरपाथनाथ:** हिमाचल प्रदेश के चंबा क्षेत्र में हिमालय की गुफाओं में रहने वाले, उन्होंने अवधूत का प्रतिपादन किया और बताया कि व्यक्ति को अपनी आन्तरिक शक्तियों को बढ़ाना चाहिए क्योंकि बाहरी प्रथाओं से हमें कोई फर्क नहीं पड़ता है।
- ✓ **भर्तृहरिनाथ:** उज्जैन के राजा और विद्वान जिन्होंने योगी बनने के लिए अपना राज्य छोड़ दिया।
- ✓ **गोपीचन्दनाथ:** बंगाल की रानी के पुत्र जिन्होंने अपना राजपाट त्याग दिया था।
- ✓ **रत्ननाथ:** 13वीं सदी के सिद्ध, मध्य नेपाल और पंजाब में ख्यातिप्राप्त, उत्तर भारत में नाथ और सूफी दोनों सम्प्रदाय में आदरणीय
- ✓ **धर्मनाथ:** 15वीं सदी के सिद्ध, गुजरात कच्छ क्षेत्र में एक मठ की स्थापना की थी
- ✓ **मस्तनाथ:** 18वीं सदी के सिद्ध, उन्होंने हरियाणा में एक मठ की स्थापना की थी।

आद्य शंकराचार्यकृत निर्वाण षटकम्

मनोबुद्ध्यहंकार चित्तानि नाहं न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ।
न च व्योम भूमिर्नतेजो न वायुः चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥१॥
अर्थ : मैं मन, बुद्धि, अहंकार और स्मृति नहीं हूं, न मैं कान, जिह्वा, नाक और नेत्र हूं । न मैं आकाश, भूमि, तेज और वायु ही हूं, मैं चैतन्य रूप हूं, आनंद हूं, शिव हूं, शिव हूं ।

न च प्राणसंज्ञो न वै पञ्चवायुः न वा सप्तधातुः न वा पञ्चकोशः ।
न वाक्पाणिपादं न चोपस्थपायु चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥२॥
अर्थ : न मैं मुख्य प्राण हूं और न ही मैं पञ्च प्राणोंमें (प्राण, उदान, अपान, व्यान, समान) कोई हूं, न मैं सप्तधातुओंमें (त्वचा, मांस, मेद, रक्त, पेशी, अस्थि, मज्जा) कोई हूं और न पञ्चकोशोंमें (अन्नमय, मनोमय, प्राणमय, विज्ञानमय, आनंदमय) से कोई, न मैं वाणी, हाथ, पैर हूं और न मैं जननेंद्रिय या गुदा हूं, मैं चैतन्य रूप हूं, आनंद हूं, शिव हूं, शिव हूं ।

न मे द्वेषरागौ न मे लोभ मोहौ मदो नैव मे नैव मात्सर्यभावः।
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः चिदानंदरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥३॥
अर्थ :न मुझमें राग और द्वेष हैं, न ही लोभ और मोह, न ही मुझमें मद है, न ही ईर्ष्याकी भावना, न मुझमें धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष ही हैं, मैं चैतन्य रूप हूं, आनंद हूं, शिव हूं, शिव हूं ।

न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखम् न मंत्रो न तीर्थं न वेदा न यज्ञाः।
अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता चिदानंदरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥४॥
अर्थ : न मैं पुण्य हूं, न पाप, न सुख और न दुःख, न मन्त्र, न तीर्थ, न वेद और न यज्ञ, मैं न भोजन हूं, न भोज्य(खाया जानेवाला) हूं, और न भोक्ता(खानेवाला) हूं, मैं चैतन्य रूप हूं, आनंद हूं, शिव हूं, शिव हूं ।

न मे मृत्युशंका मे जातिभेदः पिता नैव मे नैव माता न जन्म।
न बन्धुर्न मित्रं गुरुर्नैव शिष्यः चिदानंदरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥५॥
अर्थ : न मुझे मृत्यु का भय है, न मुझमें जातिका कोई भेद है, न मेरा कोई पिता ही है, न कोई माता ही है, न मेरा जन्म हुआ है, न मेरा कोई भाई है, न कोई मित्र, न कोई गुरु ही है और न ही कोई शिष्य, मैं चैतन्य रूप हूं, आनंद हूं, शिव हूं, शिव हूं ।

अहं निर्विकल्पो निराकाररूपः विभुर्व्याप्य सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम्।
सदा मे समत्वं न मुक्तिर्न बन्धः चिदानंदरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम्॥६॥
अर्थ : मैं समस्त संदेहोंसे परे, बिना किसी आकारवाला, सर्वगत, सर्वव्यापक, सभी इन्द्रियोंको व्याप्त करके स्थित हूं, मैं सदैव समतामें स्थित हूं, न मुझमें मुक्ति है और न बंधन, मैं चैतन्य रूप हूं, आनंद हूं, शिव हूं,शिव हूं.

II शिवोऽहं शिवोऽहम् शिवोऽहं II

In memory of Ashutosh ....aashu...

को समर्पित ...... भावपूर्ण श्रद्धांजलि

जाने वालों की याद आती है..........

मैंने आज आपके लिए प्रार्थना की...........
पंकज............

हर हर महादेव! । हर हर महादेव! । हर हर महादेव!।